ПОЗДРАВЛЯЕМ! ЭТО ТВОЙ 200-Й НОМЕР!

Men's Health

ИЮНЬ 2015

ВНУТРИ САМОЕ ЦЕННОЕ:

СЕРГЕЙ БАДЮК
ЗДОРОВЕННЫЙ МУЖЧИНА

КАК ЖИТЬ?
20 СПОСОБОВ ПРОТЯНУТЬ ДОЛЬШЕ

ЗАЧЕМ ЖИТЬ?
20 ГЛАВНЫХ ВОПРОСОВ ПРО СЕКС

ЧТО ЕСТЬ?
20 АРГУМЕНТОВ НЕ ЖРАТЬ ЧТО ПОПАЛО

КАКИМ БЫТЬ?
20 ШАГОВ К ТЕЛУ ТВОЕЙ МЕЧТЫ

ЧТО ВСЁ ЭТО ЗНАЧИТ?
20 ОТВЕТОВ НА ДУРАЦКИЕ ВОПРОСЫ

MHEALTH.RU

16+

4 606895 000406 15006

Men's Health

06.15

НА ОБЛОЖКЕ

76
ЗДОРОВЕННЫЙ МУЖЧИНА СЕРГЕЙ БАДЮК
Как меняться, не изменяя себе

84
ЭТО ТВОЙ 200-Й НОМЕР!

86
КАК ЖИТЬ?
Правила здорового бытия

92
ЗАЧЕМ ЖИТЬ?
Проверь, не слаб ли ты со слабым полом

100
ЧТО ЕСТЬ?
Конструктор для сбора правильной еды

104
КАКИМ БЫТЬ?
Путь к телу твоей мечты

110
ЧТО ВСЁ ЭТО ЗНАЧИТ?
Спрашивал — МН отвечает

72
Рубит правду

ФОТО: MATRIXSTUDIOS.CO.UK / EAST NEWS

#DontCrackUnderPressure

TAG HEUER

TAGHeuer

SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860

TAG HEUER CARRERA CALIBRE 1887

Формула E — это первые в мире автогонки на электромобилях, объединяющие лучшие технологии автоспорта и последние разработки в сфере экологически чистой энергии. Как и TAG Heuer, Формула E находится в авангарде инноваций и полностью соответствует девизу бренда — Не сдаваться под натиском.

После триумфальных заездов в крупнейших городах Европы, Америки и Азии встречайте первую гонку Формулы E в Москве у стен Кремля 6 июня 2015 года.

БУТИКИ TAG HEUER

Москва, Тверская улица, 19, (495) 699-38-39

Екатеринбург, улица Бориса Ельцина, 8, Hyatt Regency Hotel, (343) 359-40-49

#DontCrackUnderPressure — Не сдаваться под натиском

06.15

104
Кто с нами, тем — покрышка

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

34 ПОНАДОБИТСЯ ВЫДЕРЖКА
Пришло время освоить метод "сухого" вызревания мяса

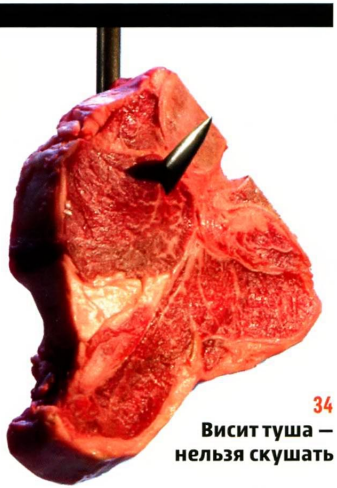
38 ЧТО ТЫ НЕСЕШЬ?
Выбираем идеальный рюкзак для пеших походов

40 НАДО ПОГОВОРИТЬ
Как разговаривать с ребенком-подростком о сексе

41 ТЕБЕ ОНА ИЗМЕНЯЕТ?
Два задания для проверки твоей памяти

44 ПОДРАТЬСЯ С ЗЕРКАЛОМ
Учись противостоять левше во время кулачного боя

И еще 7 энергичных заметок



34
Висит туша — нельзя скушать

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
54 Вогнать в краску
Так вот ты какой, спортивный пейнтбол!

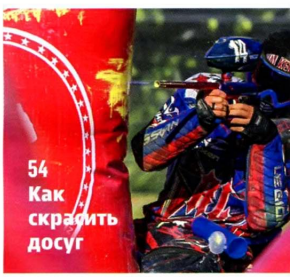
ПРОФИЛАКТИКА
58 Вышел сухим
Хроники одного воздержания

ЕСТЬ МЕСТО
62 Плато Путорана
Затерянный мир в самом центре России

ЗНАНИЕ
64 Порожает своими силами
Помоги человеку родиться

ЖИЗНЬ
68 Трещат рекорды
Как стать самым-самым

ОТНОШЕНИЯ
72 19 лишних деталей в тебе
Это все ее просто бесит



54
Как скрасить досуг

В НОМЕРЕ

ПРИКЛЮЧЕНИЕ
118 Везет России
Наш редактор стал дальнобойщиком

DaVinci эксклюзивный дистрибьютор в России. Baraka®

реклама

СТАЛЬ, РОЗОВОЕ ЗОЛОТО, БРИЛЛИАНТЫ

BARAKA

DA VINCI

WATCHES JEWELLERY ACCESSORIES

Москва: DAVINCI, +7 495 937.80.89; **Нижний Новгород**, DAVINCI, +7 831 296.16.32, CHRONOS-PREMIUM, +7 831 416.75.97; **Саратов**, DAVINCI, +7 8452 23.88.88; **Санкт-Петербург**, КОСМОС-ЗОЛОТО, +7 812 571.15.78, DIAMANT, +7 812 571.84.18; **Волгоград**, КЛЕОПАТРА. +7 8442 33.43.50; **Вологда**, ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК, +7 8172 51.01.30; **Владивосток**, ЗОЛОТОЕ ВРЕМЯ, +7 4232 60.54.48; **Иркутск**, ЗОЛОТОЕ ВРЕМЯ, +7 3952 24.11.79; **Красноярск**, ARTE, +7 391 240.01.75; **Краснодар**, ЗОЛОТОЙ ЛАРЕЦ, +7 861 267.75.55; **Кострома**, АМЕТИСТ, +7 4212 41.26.34; **Магнитогорск**, ЖЕНЕВА, +7 846 3519 28.88.98; **Новосиборск**, ARTE, +7 383 227.14.25; **Пермь**, ЭТАЛОН, +7 342 218.17.42; **Пятигорск**, FAHRENHEIT, +7 8793 33.55.88; **Ростов-на-Дону**, 18 КАРАТ, +7 863 250.11.11; **Самара**, БРИЗО, +7 846 270.46.81; **Сочи**, ИМИДЖ, +7 8622 66.50.82; **Тольятти**, БРИЗО, +7 937 189.29.22; **Тюмень**, КУРАЖ, +7 3452 39.90.86; **Тула**, ТУТАНХОМОН, +7 915 681.11.51; **Челябинск**, ГОСТИНЫЙ ДВОР, +7 351 263.06.93.

Для региональных дистрибьютеров: +7 495 287.77.07; **da-vinci.ru**

06.15

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

128 НАБОР МАССЫ – 2015
2-я часть 3-го этапа годовой программы тренировок

F. A. Q.

134 ТЫ У МЕНЯ ОДНА
Домашние упражнения с гантелью

GUIDE TO STYLE

РЕШЕНИЕ

138 **Время пришло**
Ботинки-дезерты заждались тебя

ГАРДЕРОБ

140 **Воздушная оболочка**
Лучшие футболки сезона

ТРЕНД

148 **Как надо**
Правильные сочетания обуви и одежды

ДЕЛО ВКУСА

149 **Встречают прохладой**
Особо освежающие ароматы

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

150 **Держаться корней**
Учись ухаживать за волосами

ЖЕЛЕЗО

СКОРОСТЬ

152 **“Формула-1” VS “Формула Е”**
Потеснят ли электроболиды “королеву автоспорта”

154 **Гонка за будущим**
Машины-то уже не те!

ТЕСТ-ДРАЙВ

158 **Выбери меня**
Lexus NX

159 **Мистер X**
Nissan X-Trail

160 **Новое железо**

100
Из чего готовить всё

86
Как засыпать бе-е-ез проблем

На обложке:
Сергей Бадюк
Фотограф:
Олег Зотов

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

14 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
16 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
18 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
20 О ЛЮДЯХ
22 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
24 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
29, 51, 75, 116, 137 ЛУЧШИЕ ОБЛОЖКИ MEN’S HEALTH
52 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
126 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
161 ДЕТАЛИ
170 ЗАЛ СЛАВЫ

MHEALTH.RU

ГЕРОЙ MEN'S HEALTH: ПОПАДИ НА ОБЛОЖКУ ЖУРНАЛА!

Выдающиеся спортсмены, легендарные музыканты, гениальные актеры и прочие знаменитости – всех этих ослепительных персонажей ты каждый месяц видишь на обложке Men's Health, покупая свой любимый журнал или скачивая его электронную версию. Но не пора ли сделать перерыв в этой ярмарке тщеславия? Вот и мы думаем, что пора. Поэтому редакция Men's Health снова решила украсить обложку одного из номеров человеком, благодаря которому мы не устаем делать наш журнал вот уже 18-й год — то есть тобой. Но для того чтобы стать Героем МН и попасть на обложку, ты должен доказать и нам, и читателям, что достоин этого высокого звания как никто другой.

Конкурс проходит с 14 апреля по 31 июля на MHealth.ru и будет состоять из трех этапов.

КОНКУРС В САМОМ РАЗГАРЕ! ТОРОПИСЬ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ

ЭТАП 1

14.04 – 31.05

РАССКАЖИ О СЕБЕ

В жизни любого парня есть события, которые повлияли на его становление как мужчины, сформировали жизненную позицию и взгляды и подтолкнули к занятиям спортом. Расскажи о них, используя специальный таймлайн, к которому кроме текста ты можешь загрузить и фотографии, если тебе захочется проиллюстрировать свои истории.

ЭТАП 2

01.06 – 30.06

ПОКАЖИ СЕБЯ

Все герои обложек Men's Health могут похвастаться великолепной физической формой — а ты готов доказать, что можешь встать с ними в один ряд? Сделать это ты можешь двумя способами:

- Снять и прислать нам на адрес editor@mhealth.ru видеоролик, в котором ты демонстрируешь свою силу и форму любыми способами. Важный момент: ролик не должен длиться более 30 секунд. Тема письма: "Видео для конкурса Герой МН".
- Прислать на адрес editor@mhealth.ru не менее 5 своих фотографий хорошего качества, по которым мы сможем оценить рельефность твоих мышц. Тема письма: "Фото для конкурса Герой МН". **И на видео, и на фото ты должен быть обнажен до пояса.**

ЭТАП 3

01.07 – 31.07

ПОСТАВЬ СЕБЯ НА ИХ МЕСТО

На заключительном этапе тебе предстоит призвать на помощь всю свою фантазию, находчивость и чувство юмора. Размести в макете обложки Men's Health свою фотографию и придумай заголовки гипотетических материалов номера, целиком посвященного твоей персоне. Чем интереснее будет ход твоих мыслей, тем больше у тебя шансов на победу. За образец можешь взять обложку любого номера нашего журнала.

С 1 по 31 августа редакция Men's Health выберет победителя, имя которого будет объявлено 1 сентября. Тогда же мы сообщим, какой именно номер украсит собой победитель конкурса. Заходи на MHealth.ru/hero, следи за ходом конкурса и участвуй! Удачи!

Men's Health

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Владислав Рябинин**
ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Антон Иванов**
РЕДАКТОРЫ **Арсений Виноградов, Антон Зоркин**
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ **Ольга Сабельникова**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР **Марина Облачева**
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР **Евгений Пашанов, д. м. н.**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Лариса Лазарева**
КООРДИНАТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР **Вера Полякова**
ДИЗАЙНЕРЫ **Николай Егоров, Алексей Яковлев**
ФОТОРЕДАКТОР **Павел Марьин**

ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH **Дмитрий Сироткин**
РЕДАКТОР САЙТА **Юрий Гальперин**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ **Анна Дементьева**
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ **Елена Котляр**
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ **Алиса Мовчан**

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Екатерина Бобкова, Андрей Бундин, Роман Вечтомов, Илья Виноградов, Иван Дементиевский, Олег Зотов, Мурад Ибатуллин, Михаил Королев, Настя Ларкина, Наталья Морилова, Ольга Попова, Дмитрий Ремизов, Ирина Четвертухина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health.

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ ГРУППЫ МУЖСКИХ ИЗДАНИЙ SIM И WOMEN'S HEALTH **Мария Каменская**
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Елизавета Кузина**
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ **Екатерина Колонтаева**

КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР **Андрей Медин**
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ **Анна Акимова**

КООРДИНАТОР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ **Александра Корнякова**
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР **Ирина Стоякина**
ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Антон Волков**

МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ **Сергей Казаков, Владимир Дзюбка**
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ **Ольга Девальд, Татьяна Заболотская**
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Петр Шамаев**

МЕНЕДЖЕР ПО ПОДПИСКЕ **Светлана Бурова**
ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ **Ольга Замуховская**
МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ **Ирина Широкова**

ФОТОСТУДИЯ SIM **Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков**

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

MEN'S HEALTH IS PART OF SANOMA INDEPENDENT MEDIA

CEO **Жан-Эммануэль де Витт**

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ **Михаил Дубик, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова**

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.:(495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "Самара-Пресс", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** "Бурда-Алатау Пресс", т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54

Хьюго Босс. Босс Боттлд Интенс. Реклама.

Джерард Батлер

МУЖЧИНА НАШЕГО ВРЕМЕНИ

НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН
BOSS BOTTLED INTENSE

BOSS
HUGO BOSS

#MANOFTODAY

ИЛЬ ДЕ БОТЭ

ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА
8 800 2001 700 | www.iledebeaute.ru

Men's Health

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR, DIRECTOR CONTENT, RIGHTS AND PHOTOGRAPHY OPERATIONS **John Ville**
EDITORIAL DIRECTOR, WOMEN'S HEALTH AND MEN'S HEALTH INTERNATIONAL **Laura Ongaro**
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR, RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
ASSOCIATE EDITOR **Samantha Quisgard**
SENIOR CONTENT MANAGER **Karl Rozemeyer**
PRODUCTION ASSISTANT
Denise Weaver
EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge

DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Angela Kim
DIRECTOR, GLOBAL MARKETING **Tara Swansen**
INTERNATIONAL FINANCE MANAGER
Michele Mausser
COORDINATOR
Elizabeth McDarby

© 2015 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

sanoma
Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 129 000 экземпляров
Цифровые копии журнала:
47 000 экземпляров

Июнь 2015 (№ 200)
Главный редактор:
Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 19.05.2015
Цена свободная.

Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232-1750, факс: (495) 232-1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760
Цветоделение: ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано в типографиях:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
RR Donnelley
ul. Obr. Modlina 11 | 30-733 Kraków, Poland

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Luke Benedictus
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Sergio Xavier
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Toby Wiseman
ВЕНГРИЯ Máté Pásztor
ГЕРМАНИЯ Markus Stenglein
ГРЕЦИЯ Vassilis Georgakakos
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Enrico Barbieri
ИСПАНИЯ Jordi Martinez
КАЗАХСТАН Ассет Абдиров
КИТАЙ Zhou Song
МАЛАЙЗИЯ John Ng
МОНГОЛИЯ Munkhdelger Tuvshin
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Kelvin Tan
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
ФИЛИППИНЫ Allan Madrilejos
ФРАНЦИЯ Patrick Guerinet
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЮЖНАЯ КОРЕЯ Seung Kwan Paik

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

БЛИЖНИЙ ВОСТОК
Andrew Nagy
БАХРЕЙН
КАТАР
ОМАН
КУВЕЙТ
ОАЭ

РОСКОШНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ДЕЛОВЫХ ЛЮДЕЙ.

0 % ПЕРЕПЛАТЫ ПО КРЕДИТУ, КАСКО В ПОДАРОК И ТРЕЙД-ИН БОНУС*.

Многим жизнь дарит роскошные условия. Но лишь те, кто способен ими воспользоваться, могут добиться успеха. Только в апреле 2015 года Вас ждут впечатляющие условия на приобретение BMW 7 серии: специальное кредитное предложение без переплаты*, бонус по программе трейд-ин** и КАСКО в подарок**. Воспользуйтесь этими привилегиями и станьте обладателем непревзойденного BMW 7 серии. Сила притяжения этого автомобиля заключается в уникальном сочетании элегантных форм, высокотехнологичного содержания и необыкновенной мощности. За рулем этого автомобиля Вы, как нигде, сможете почувствовать, что успех в Ваших руках. Соединение безупречного комфорта и безопасности с типичной для марки BMW спортивностью и исключительной эффективностью объясняют его уверенное превосходство. Кроме того, приобретая BMW 7 серии 2015 модельного года, Вы получаете дополнительную привилегию в виде постгарантийного сервисного обслуживания «3-й Год Плюс»***. Узнайте больше о предложении, обратившись к Вашему официальному дилеру BMW.

Адванс-Авто
Официальный дилер BMW
Москва
Киевское шоссе, 5 км от МКАД
Тел.: (495) 660 44 00
www.bmw-advance.ru

Кредитный расчет по программе «Без переплаты»* BMW 740Li xDrive

Рекомендованная цена:	4 397 000 рублей
Первоначальный взнос:	50 %
Срок кредита:	24 месяца
Остаточный платеж:	25 %

49 965 рублей в месяц*

* Ежемесячный расчет указан с учетом специальной цены на автомобиль по условиям программы «Без переплаты». Кредит предоставляется «БМВ Банк» ООО (далее — «Банк»). Лицензия Банка России № 3482 от 10.06.2013. При покупке автомобиля BMW 7 серии в кредит по специальному предложению «Без переплаты» от «БМВ Банк» ООО кредитная программа отражает затраты на финансирование покупки автомобиля за счет предоставления специальной цены. В результате расходы покупателя на приобретение автомобиля сопоставимы с уплатой только стоимости автомобиля в течение срока кредита. Условия программы кредитования «Без переплаты»: первоначальный взнос — не менее 50 % от стоимости автомобиля, процентные ставки по кредиту в рублях РФ с остаточным платежом — 15 % при сроке 12 месяцев и остаточный платеж от 30 до 40 %, 16 % при сроке 13–24 месяца и остаточный платеж 25 %. Минимальная сумма кредита — 200 000 рублей РФ. Максимальная сумма кредита — 5 250 000 рублей РФ. Обязательно наличие страхового полиса КАСКО. Решение о выдаче кредита принимается Банком индивидуально для каждого заемщика на основании представленных документов. Программа распространяется на новые автомобили BMW 7 серии. Банк оставляет за собой право вносить изменения в программы кредитования без предварительного уведомления. Программа действует с 1 апреля по 30 июня 2015 года. Подробная информация на сайте www.bmwbank.ru. ** КАСКО в подарок — компенсация расходов клиента на приобретение полиса КАСКО по программе «BMW Страхование» путем предоставления скидки на автомобиль, участвующий в акции. Срок страхования — 1 год. Страхование осуществляется при участии ОАО «АльфаСтрахование», лицензия ФССН С № 223977 от 13.12.2006, ОСАО «Ингосстрах», лицензия ФССН С № 092877 от 20.07.2010. Срок действия: с 01.04.2015 по 31.05.2015. Условия программы могут быть изменены. Подробная информация у официальных дилеров BMW в России. Программа трейд-ин предполагает зачет стоимости Вашего автомобиля при покупке нового BMW. Срок действия предложения по трейд-ин с 01.04.2015 по 31.05.2015. Условия программы могут быть изменены. *** Опция «Постгарантийное сервисное обслуживание "3-й Год Плюс"» включена в базовую комплектацию всех автомобилей 2015 модельного года. Подробная информация у официальных дилеров BMW в России.

ГЕРОИ И АВТОРЫ НОВОГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?

Денис Голев,
КАПИТАН КОМАНДЫ "РУССКИЙ ЛЕГИОН" (НА ФОТО — С МЕДАЛЬЮ)

"Если честно, то меня больше всего впечатлила победа моей команды на Кубке Москвы по пейнтболу — до этого я месяц лечил травму и ждал момента, когда можно будет выйти на поле. Ощущения — как в первый раз! Всем советую поиграть".

МН: Как играть в пейнтбол, Денис расскажет на стр. 54.

Андрей Леонтьев,
АВТОГОНЩИК

Я побывал на Мамаевом кургане, причем прямо внутри монумента "Родина-мать". Должен сказать, что это, пожалуй, сильнейшее впечатление за последнее время. Всем советую съездить в Волгоград — думаю, сразу многое станет понятно. Например, то, чья жертва во Второй мировой войне была самая большая и чего она стоила.

МН: О том, чего стоил Андрею его новый автомобильный рекорд, читай на стр. 68.

Юрий Кудрявцев,
БРЕНД-ШЕФ СЕТИ СТЕЙК-ХАУСОВ GOODMAN

Очень люблю путешествия на автомобиле с семьей и недавно посетил Плёс. Незабываемая атмосфера этого старинного городка на берегу Волги, его сбегающие на набережную мощеные улочки, старинные домики и уютные кафе — все это подарило атмосферу спокойствия и умиротворенности. Все-таки у нас очень красиво!

МН: О том, какое мясо подарит такие же приятные эмоции, — на стр. 34.

Виталия Дьяченко,
ТЕННИСИСТКА

Я попробовала сыграть в так называемый комнатный квест "Клаустрофобия", который переносит в реальную жизнь классическую компьютерную задачу по спасению из запертой комнаты, и просто влюбилась в него. Разгадывание и прохождение разных уровней с друзьями — это очень интересно! Похоже на компьютерную игру, только все по-настоящему. Очень круто!

МН: Что думает Виталия об игре в теннис — на стр. 22.

Владимир Терешкин,
БОКСЕР-СУПЕРТЯЖ

Меня как автолюбителя очень впечатлил фильм "Форсаж 7". В нем уместилось все, что нужно настоящему мужику: драки, шикарные автомобили и спецэффекты. Конечно же, стоит отметить и брутальный актерский состав. В общем, ты точно не останешься равнодушным!

МН: Как вести себя в драке с брутальными левшами — на стр. 44.

Реклама

МЕХАНИЧЕСКАЯ РЕВОЛЮЦИЯ ОТ SWATCH

Меньше деталей
один винт

swatch
SISTEM51

СДЕЛАЛИ ДЕЛО

Я ХОРОШО ПОМНЮ ТОТ ДЕНЬ, КОГДА ЗАЩИТИЛ диплом в университете. Меня переполняла искристая смесь ликования, самодовольства и ощущения "все возможно". Ярко светило солнце, играл новый альбом Челентано, в папиной "Волге" пахло сервелатом — мы ехали на море.

И я помню, как размазывал по лицу слезы в пробке на Третьем транспортном кольце, получив сообщение: "У тебя сын". И как выносил из роддома новую дочку, тоже помню (на ней была дурацкая шапочка).

Мы в Men's Health уже давно работаем над статьей "Моменты, в которые мужчина бывает счастлив". До окончания этих трудов еще далеко, но основной тезис ясен: нас заливает эндорфинами не в тот момент, когда мы получаем подарки или находим $100 на тротуаре, а когда мы одерживаем победу, к которой долго шли.

Так что день, когда я пишу этот текст, я тоже запомню. Запомню измочаленного арт-директора Влада Рябинина, который прямо на сдаче лишился двух дизайнеров: Леша попал в больницу (уже все хорошо), а Коля пошел рожать четвертого сына. Красные глаза Антона Иванова, сдающего 12-й по счету текст в этот номер (все 12 — отличные). Нашего доброго ангела Сергея Бадюка (он добрый, правда, просто он так выглядит). Когда сорвались все запланированные на этот номер обложки и мы были близки к отчаянию, вдруг без предупреждения и договоренностей зазвонил телефон: "Привет, это Сергей. У меня новая программа тренировок, могу показать".

Запомню Арсения Виноградова, Антона Зоркина, Диму Смирнова, Марину Облачеву, Олю Сабельникову, Колю Егорова, Веру Полякову, Пашу Марьина, Лешу Яковлева, Ларису Лазареву, Настю Громову, Алису Мовчан — всех, с кем мы сделали 200-й номер Men's Health в России.

Ведь ура, правда?!

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

3 ЦИТАТЫ О МУЖСКИХ ЗАНЯТИЯХ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

1

"После зарядки — заминка, душ и завтрак. И — плошки на работу собирать. Коллеги будут посмеиваться над корытцами твоими. Но месяца через три им будет не до смеха, поверь..."
Игорь Данилин, стр. 36

2

"Пейнтбол — настолько эмоционально сильная игра, что она буквально преображает людей... Лучшее средство от кризиса среднего возраста сложно представить. Это краски не только на теле, но и на душе".
Денис Голев, стр. 54

3

"Я работал не просто много, а адски много. Мама говорила: надо помыть посуду, накормить скот, прибраться в доме, помочь тете Ане, помочь тете Наде, помочь бабушке, разгрузить уголь, а если замерзал водопровод — и воду принести..."
Сергей Бадюк, стр. 78

NISSAN
Innovation that excites*
НОВЫЙ NISSAN QASHQAI
ГОРОД ПОКОРЕН
QASHQAI
Быть на высоте в современном городе — это мастерство, которым обладают немногие. Легендарный городской кроссовер NISSAN QASHQAI нового поколения оснащен технологиями, наполняющими каждую поездку комфортом и легкостью. Система кругового обзора с омываемой камерой заднего вида, интеллектуальная система помощи при парковке, система автоматического переключения дальнего света на ближний, светодиодные фары, комплекс систем управления шасси[1]. И это далеко не весь арсенал инноваций NISSAN QASHQAI, способный удивить настоящих покорителей мегаполиса.
[1]Наличие опций зависит от комплектации. *Инновации, которые восхищают.
На правах рекламы.

ПИСЬМО МЕСЯЦА

С ТАЕЖНЫМ ПРИВЕТОМ

Привет, MH! Хотелось бы выразить большую благодарность всем людям, что работают над журналом. Профессия моя — геолог, и львиную часть своей жизни я провожу в дебрях тайги. Спортивный инвентарь, сваренный и слепленный из старого бурового оборудования, суровая обстановка за окнами наших вагончиков и, конечно, страницы любимого журнала не дают падать духом в этих непростых условиях. Продолжайте же и дальше поддерживать в нас желание становиться лучше и не унывать по пустякам!

ДМИТРИЙ СОСНОВ

MH: Дмитрий, мы передали благодарность всем. А тебе передаем дезерты Clarks — надень их, когда выберешься из своих дебрей.

Ученье — свет

Курсантские будни — учеба, служба в суточных нарядах, после которых редко когда успеваешь подготовиться к грядущим занятиям. Но на последних занятиях по иностранному языку мой доклад оказался самым успешным из всех. Для того чтобы раскрыть тему "Географическое положение Британских островов", мне хватило пересказа вашей статьи о преодолении пролива, отделяющего острова от Европы. Довольная улыбка преподавателя, отличная оценка — спасибо MH за спасательный апрельский номер.

НИКИТА ВОЛКОВСКИЙ, 19 ЛЕТ

Не понял

Привет Men's Health, очень порадовала статья про Нагиева, вот только одно "но" смутило — я не думал, что Нагиеву 80 лет (этот возраст указан в статье про него, где он говорит, что прыгает иногда со 2-го этажа). Ну а если даже редактор этого не заметил, значит, статья реально классная. P.S. Только редактора и автора сильно не ругайте, они еще много интересного напишут, я уверен=))

АЛЕКСЕЙ РОДИОНОВ

MH: Алексей, если ты о фразе, которую говорит Дмитрий Нагиев ("...Самбо я занимался 11 лет... благодаря ему я до сих пор, хотя мне уже под 80..."), то у нас для тебя новость. Есть на свете такая ценная вещь — самоирония, и Дмитрий ее нам с блеском продемонстрировал. А реальный возраст героя обложки мы сообщили прямо в начале статьи (см. стр. 74).

Сколько в граммах?

В апрельском номере публикуется интересная статья о том, что пиво полезно для почек, для давления, для зрения. Показал статью жене, получил зеленый свет на то, чтобы посидеть с пивком для улучшения своего здоровья. Но тут жена перечитала статью и говорит, что можно одну чашку в месяц, а я говорю — в день. Внесите ясность, пожалуйста, в семейный конфликт: одну кружку пива в какой период полезно пить?

АЛЕКСАНДР ИВАЙКОВ

MH: Александр, вот упражнение на внимательность. Открой журнал на странице с упомянутой статьей. Взрывным усилием воли передвинь взгляд от фотографии пивной кружки на текст, напечатанный чуть ниже. Видишь слова: "Меньше всего рискуют те, кто выпивает от 7 до 10 пол-литровых кружек в неделю" (но не за один присест)"? Обсуди с женой, как это понимать.

РЕПЛИКИ С САЙТА MHEALTH.RU

К статье "5:2 в твою пользу", апрель 2015

Мужик — молодец. Главное, что он начал все это в сотрудничестве с женой и оговорил с ней все это. Это и дало положительный результат.

ЕРЛАН

К статье "Тебе больше всех надо", апрель 2015

Это раньше любили инициативных, а нынче любят исполнительных, ибо много дураков наверх и в начальники выбилось)))

ПАВЕЛ

К статье "Оформить каску", апрель 2015

А про парашютный спорт забыли что ли? Если шлем особо не поможет, то про него и писать не надо?)))

ДАНИИЛ

Автор письма месяца в июле получит фитнес-трекер Garmin Vivofit

Энергия солнца

TISSOT T-TOUCH EXPERT SOLAR. ТАКТИЛЬНЫЕ ЧАСЫ, РАБОТАЮЩИЕ НА СОЛНЕЧНОЙ ЭНЕРГИИ, С 20 ФУНКЦИЯМИ, ВКЛЮЧАЯ ПРОГНОЗ ПОГОДЫ, АЛЬТИМЕТР И КОМПАС.
НОВАТОРЫ ПО ТРАДИЦИИ

T-TOUCH.COM

TISSOT

ЛЕГЕНДАРНЫЕ ШВЕЙЦАРСКИЕ ЧАСЫ С 1853 ГОДА

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп(РУС)» Юридический адрес:
121099, Москва, Новинский бульвар, д. 3 стр. 1, тел. +7 (495) 580-98-45, факс +7 (495) 580-98-48
Бутик Tissot, ТД ГУМ, Красная площадь, д. 3, 3-я линия, 1 этаж, тел. +7 (495) 543-90-59
Бутик Tissot в часовом магазине Hour Passion: Мега Белая Дача-2, тел. + 7 (495) 915-84-49

*Том Люти. Реклама.

– СЛУШАЙ, ЧТО такое профанация? – поинтересовался с утра ребенок.

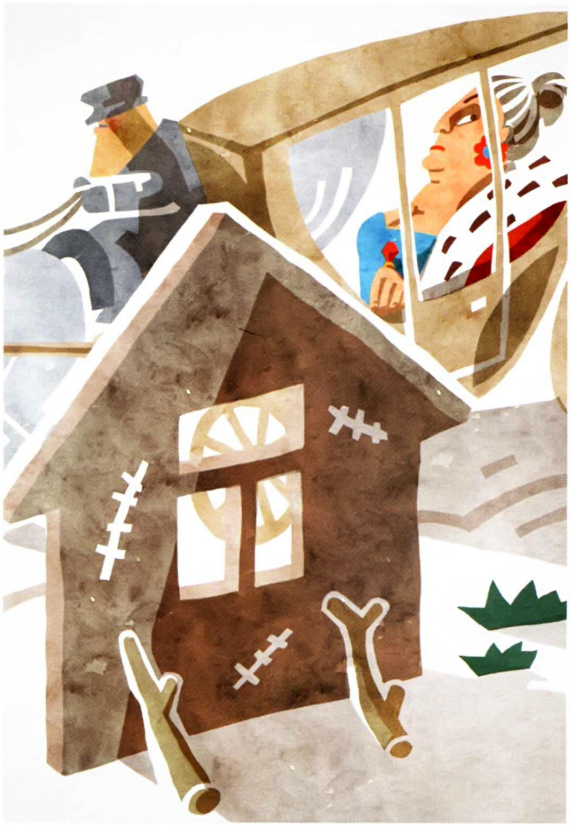
Я обрадовался и даже слегка заблагоговел: хороший, умный вопрос, не то что вчерашнее "поллюция и полиция – это однокоренные слова?".

– Профанация, дорогой мой, это просто. Ну например...

Я начал было рассказывать, что начальник мой вчера делегировал трех лучших работников участвовать в смотре-конкурсе, посвященном пропаганде здорового образа жизни, а в качестве поощрения купил им ящик армянского коньяка. Это был хороший пример профанации, однако существовало "но": я сам был среди лучших работников.

– Нет, ну это не совсем профанация, – сказал я. – Вот лучше другой пример, из прошлого. Давным-давно я участвовал в соревнованиях по шахматам. Между прочим, отстаивал честь школы...

Я хотел рассказать, как в нашу сельскую школу поступило распоряжение провести отбор среди учащихся пятых и шестых классов и отправить самого перспективного шахматиста на районную олимпиаду. Обнаружилось, что из 30 человек в шахматы умеют играть двое: я и сын тракториста Гапонова. Да и то Гапонову пришлось поверить на слово: он на днях испытывал парашют из четырех зонтиков и сломал сразу обе руки, поэтому фигуры двигать не мог. Я же играл в шахматы от силы раз пять, но звание чемпиона школы затмило разум. Это был горький опыт: первые две партии районных соревнований я продул секунд за сорок. И хотя потом сориентировался и моя тактика нелогичных, ошеломляющих ходов принесла в зачет школы две ничьих, хвастаться тут было определенно нечем.



– Впрочем, это тоже не показательный случай, – вздохнул я, – а вот в университете...

Я хотел рассказать, как на первом курсе нас призвали участвовать в бунте против монетизации льгот. Поставили перед выбором: кто не демонстрирует общественное презрение, тот учится. Все, конечно, выбрали льготы. Единственное условие, которое поставил оргкомитет перед участниками демонстрации, – какая-нибудь атрибутика: плакаты, растяжки, флаги. Мы с другом Собакиным и еще тремя прогульщиками узнали об этом требовании за пять минут до старта колонны. Кинулись по аудиториям, в шкафу обнаружили портреты, некогда украшавшие вуз. Кому-то достался улыбчивый добряк (Королев), кому-то – статный бородач (Курчатов), Собакину – Железный Феликс, мне – дырявый противогаз. В общем, мы попали во все фотохроники. В прессе наших Дзержинского и Курчатова назвали "последним предупреждением власти", под фото с противогазом стояла подпись: "Студенты задыхаются от непродуманной социальной политики".

– Ох нет, – решил я не портить легенду о своей врожденной сознательности, – это тоже никуда не годится. Давай возьмем что-то отвлеченное, бытовое. Например, техосмотр... Или типичного инспектора ГИБДД... Или справку в бассейн... Или жилищную программу "Молодая семья"... Или, например, мы с тобой пошли покупать тебе подарок в магазин игрушек: ты хочешь лопату и робота, а купим-то мы тебе все равно настольный хоккей, потому что так хочу я. Или тендеры! Современное искусство! Патриотическое воспитание! То, как ты убрал свою комнату!

– Я уже опаздываю в школу, – кинулся собирать портфель ребенок.

– Миражи, иллюзии, искажения! Все, все не то, за что себя выдает! – я еще полчаса не мог остановиться: накипело.

А потом пошел, между прочим, и отказался от участия в смотре-конкурсе, посвященном пропаганде здорового образа жизни.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH:

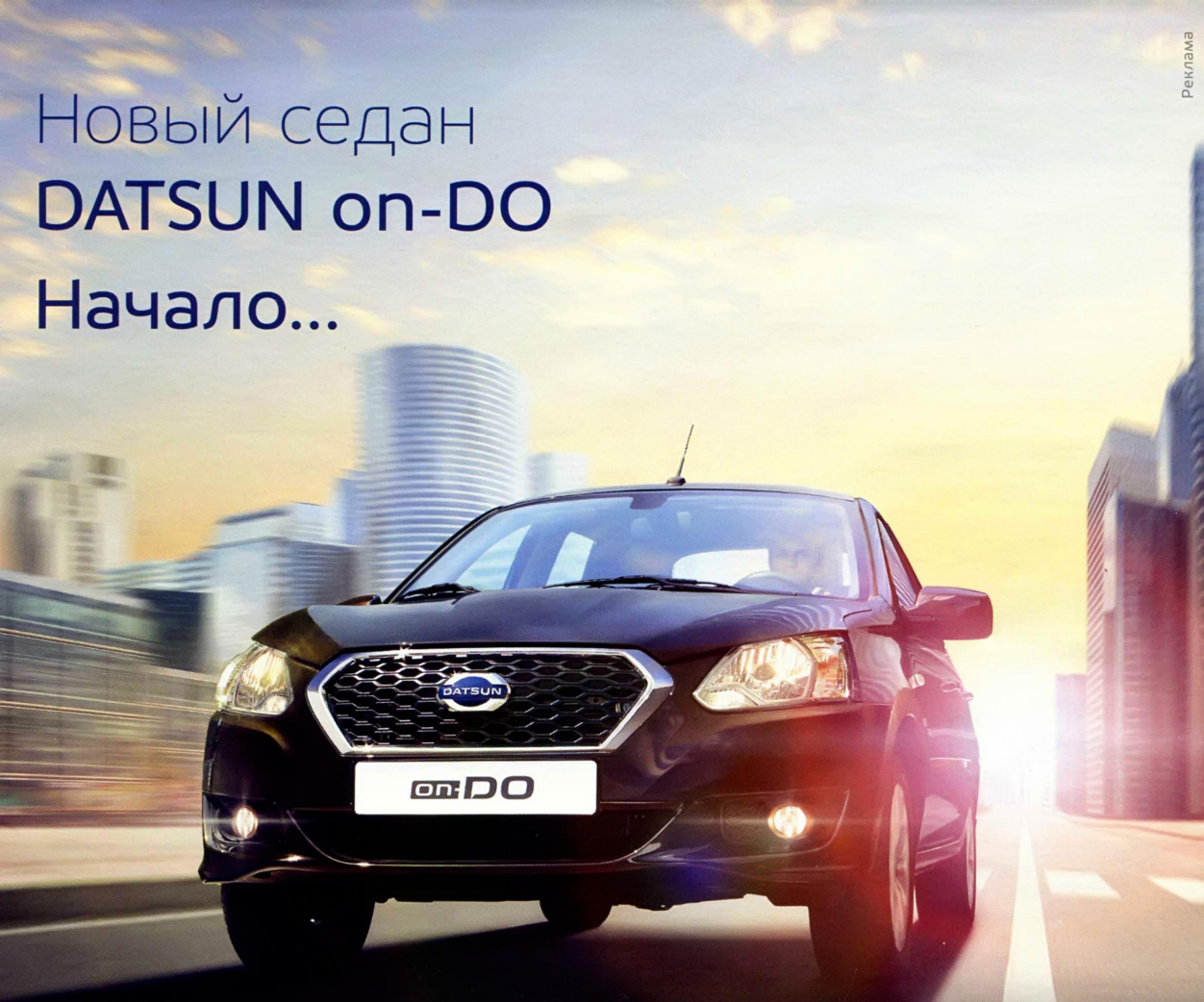
Профанация (profanatio) – латинское слово, которое изначально бытовало в сфере религиозно-богословской и означало "осквернение святыни". А в современном русском языке "профанация" – одно из главных слов. Так мы называем искажение, опошление содержания какой-либо важной идеи или действия при внешнем сохранении формы этой идеи. Хрестоматийный пример находим в "Ревизоре" Гоголя. Благоустройство города – дело серьезное, важное, долгое. Что сделали чиновники к приезду Хлестакова? "Послушайте ж, вы сделайте вот что: квартальный Пуговицын... он высокого роста, так пусть стоит для благоустройства на мосту. Да разметать наскоро старый забор, что возле сапожника, и поставить соломенную веху, чтоб было похоже на планировку. Оно чем больше ломки, тем больше означает деятельности градоправителя". Профанация, иначе и не скажешь.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

Реклама

Новый седан DATSUN on-DO

Начало...



АВТОКРЕДИТ СУБСИДИРОВАН ГОСУДАРСТВОМ
МИНИСТЕРСТВО ПРОМЫШЛЕННОСТИ И ТОРГОВЛИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кредит 5,5% на 3 года
ЛАЙТ КАСКО в подарок[1]

www.datsun.ru

[1] Указанные условия предусматривают компенсацию процентной ставки по кредитному договору соразмерным снижением цены на автомобиль, приобретаемый за счет кредита, предоставляемого АО «РН Банк» (лицензия Банка России № 170 от 16.12.2014), и действительны при заключении заемщиком договоров добровольного страхования жизни по программе «Защищенный кредит» и страхования транспортного средства от поломок (сертификат Datsun 3+), предоставляемых ООО «СК КАРДИФ» (лицензия ФССН С № 4104 77 от 15.12.2008). Первоначальный взнос: от 30% стоимости автомобиля. Обеспечение по кредиту: залог приобретаемого автомобиля. Условия, определяющие и влияющие на величину полной стоимости кредита: сумма кредита – от 100 тыс. руб., валюта – рубль РФ; срок кредита – 36 мес.; процентная ставка по кредиту – 10,9% годовых; платежи по погашению основной суммы долга и уплате процентов по кредитному договору – ежемесячные равные (аннуитетные); страховая премия по договору добровольного страхования жизни по программе «Защищенный кредит» и по договору страхования транспортного средства от поломок. Условия и тарифы могут быть изменены в одностороннем порядке. Сумма страховой премии, оплачиваемой Клиентом в пользу ОСАО «Ингосстрах» (лицензия ФССН С № 092877 от 20.07.2010) в рамках программы Datsun Insurance (Датсун Страхование) при заключении Клиентом договора страхования «Лайт КАСКО», компенсируется соразмерным снижением цены на приобретаемый автомобиль. Предложение ограничено, не является офертой, действительно с 01.05.2015 по 30.06.2015 для автомобилей Datsun 2015 года выпуска, приобретаемых по программе Datsun Finance (Датсун Финанс) за счет кредита, предоставляемого АО «РН Банк». Подробности – по телефону горячей линии 8 800 770 7377.
*Навстречу мечте.

DATSUN

Break Through*

DATSUN on-DO

ТЕННИС

Виталия Дьяченко

Мы в редакции Men's Health так любим женский теннис, что готовы не только смотреть его, но и просто слушать. Вот и в этот раз, соскучившись по голосам теннисисток, мы попросили Виталию Дьяченко об интервью.

РОДИЛАСЬ: 02.08.1990
РОСТ: 180 СМ
ВЕС: 63 КГ
ПОБЕДЫ: 10 ТИТУЛОВ В ОДИНОЧНОМ РАЗРЯДЕ (1 ТУРНИР WTA, 9 ITF), 13 ТИТУЛОВ В ПАРНОМ (1 WTA, 12 ITF), В ТОМ ЧИСЛЕ САМЫЙ СВЕЖИЙ – С ТУРНИРА ITF В ДУБАЕ (НОЯБРЬ 2014)

1 Андре Агасси в своей автобиографии признался, что всю жизнь ненавидел теннис. А у тебя были моменты, когда ты ненавидела его (не Агасси, а теннис)?

Если честно, вообще не понимаю, как профессиональный спортсмен может ненавидеть вид спорта, которому посвятил всю свою жизнь... Я обожаю играть в теннис, и так было, сколько я себя помню, с самого детства.

2 Кстати, в детстве девочки не любят играть с мальчиками, а ты любишь играть с мужчинами?

И играть, и тренироваться с мужчинами мне нравится больше, чем с женщинами. Вы играете лучше, у вас всегда есть чему поучиться! А когда женщины играют между собой, острее чувствуется соперничество, нервы.

3 У тебя есть любимый турнир, такой, куда всегда едешь с радостью?

Я очень люблю US Open. Мне нравится там все, в том числе и покрытие – хард больше подходит под мою игру, ведь я предпочитаю агрессивный и скоростной теннис. Еще, конечно, люблю Кубок Кремля, на котором особенно приятно выступать, потому что он проходит дома. Кстати, покрытие тут тоже жесткое, так что опять же все как я люблю.

МН: Кубок Кремля – 2015 пройдет 17–25 октября в Москве. Не пропусти!

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ SIM; ОДЕЖДА: PHILIPP PLEIN, ОБУВЬ: ALDO

*ДС ПОДИУМ **повышенная точность. Погрешность хода +/- 10 секунд в год
Официальный дистрибьютор ООО «Сваоч! Груп (РУС)», 121099, г. Москва, Новинский бул., д. 3 стр. 1, тел. +7 (495) 580 98 45, тел./ф +7 (495) 580 98 48 РЕКЛАМА

CERTINA

SWISS WATCHES SINCE 1888

УЛЬТРАЛЕГКИЕ УЛЬТРАСТОЙКИЕ

DS PODIUM*

АЛЮМИНИЙ

ФУНКЦИЯ ВТОРОГО ЧАСОВОГО ПОЯСА
12-ЧАСОВОЙ ХРОНОГРАФ

WWW.CERTINA.COM

CERTINA ±10 SECONDS PER YEAR PRECIDRIVE **

Часовой бутик «Hour Passion», г. Москва, 1-й Покровский проезд, д. 1, ТЦ «МЕГА Белая Дача», тел: 8 (495) 915-84-49
Часовой бутик «Тайм Авеню», г. Москва, Земляной вал, д. 33, «АТРИУМ», 1-й эт., тел: 8 (495) 937-62-05
Часовой бутик «Тайм Авеню», пл. Киевского вокзала, д. 1, «Европейский», 1-й эт., атриум «Рим», тел: 8 (495) 225-73-54
Часовой магазин «Conquest», г. Москва, ул. Новослободская, д.4, ТД «Дружба», тел: 8 (499) 973-93-04
Часовой магазин «Swiss Made», г. Москва, Ленинградское шоссе, д.16а, стр.4, ТРЦ «Метрополис», тел: 8 (963) 633-19-53
Часовой магазин «Флагман», г. Москва, ул. Новый Арбат, д. 13, тел: 8 (495) 532-52-19

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

В зале, где я занимаюсь, иногда стоит тяжелый дух. Я вот задумался — а можно там надышаться какой-нибудь дрянью, скопившейся за долгие годы?

МИХАИЛ ШИРОЙНИЙ

КАРЛА РАМУШ, СПЕЦИАЛИСТ ПО МИКРОБИОЛОГИИ И ХИМИИ АТМОСФЕРЫ ИЗ ЛИССАБОНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Когда ты окружен потными мужиками, ощущения не из приятных, согласна. Но проблема может быть не только в запахе, но и в том, что воздух в спортзале насыщен поллютантами — не самыми безобидными загрязнителями воздуха. Проводилось соответствующее исследование, в ходе которого выяснилось: в 82% фитнес-центров превышен уровень содержания летучих органических соединений (ЛОС), включая токсичный формальдегид. ЛОС иногда могут послужить причиной серьезных заболеваний, но в первую очередь они вызывают раздражение верхних дыхательных путей. Закрытое помещение, много активно дышащего народа — проветривать такую атмосферку непросто. Так что помни: пока зал не пахнет чем-то откровенно затхлым или химическим — все, скорее всего, в порядке. Завоняло? Обратись к руководству. И старайся приходить в наиболее свободные часы. И чтобы уборку в это время не проводили.

ФОТО: CLAIRE BENOIST

zoom-zoom

mazda

НОВЫЙ MAZDA CX-5

ТВОЙ ИДЕАЛ

Меняются ли идеалы с течением времени? Конечно. Первое правило идеала – никогда не прекращать совершенствоваться.

Новый Mazda CX-5 удивляет вас масштабностью перемен. Адаптивные светодиодные фары, спортивный режим АКПП*, новый уровень качества отделки салона, мультимедийная система Mazda Connect и системы активной безопасности**. Тысячи инноваций ради единственной цели – чтобы вы открывали для себя наслаждение драйвом Mazda заново. Каждый день.

Узнайте все подробности на тест-драйве у вашего дилера Mazda.
Реклама.

SKYACTIV TECHNOLOGY
Сочетание динамики и топливной экономичности

* Только для бензиновых двигателей 2,0 л и 2,5 л. ** Представлено не во всех комплектациях.

facebook.com/MazdaRussia vk.com/Mazda 16+

MAZDA.RU

В последнее время меня беспокоит скрежет зубов по ночам. Как с этим бороться? И в чем может быть причина?

РОМАН ИВАНОВ

АНДРЕЙ СЫЧЕВ, К.М.Н., ВРАЧ-ХИРУРГ КЛИНИКИ "МЕДИКСИТИ"

Часто скрежет зубами (бруксизм) сравнивают с храпом и считают, что бороться с ним практически бесполезно. Я же считаю, что обязательно следует исключить причины, вызывающие этот недуг. У детей проявления бруксизма нередко связывают с наличием глистов, да и взрослым не мешало бы провериться. Кроме того, скрежет зубов по ночам может быть проявлением стресса, стоматологических проблем и даже эпилепсии. Поэтому хорошо бы тебе пройти полноценное обследование. Кроме того, имей в виду: чаще всего зубовный скрежет бывает у курильщиков и людей, склонных к другим вредным привычкам. Так что здоровый образ жизни в данном случае может помочь. Если побороть проблему не удается, то для защиты эмали зубов тебе придется пользоваться ночными силиконовыми накладками — капами.

Можно ли перезамораживать мясо — засовывать обратно в морозилку остатки уже оттаявшего куска?

ZMUDA

МАРТИН БАКНЭВИДЖ, СПЕЦИАЛИСТ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ПИЩИ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА ШТАТА ПЕНСИЛЬВАНИЯ

Зависит от того, как ты его размораживал. Если мясо долежалось до комнатной температуры, то остатки надо либо тоже готовить, либо выбрасывать. За какие-нибудь 20 минут в комнатных условиях количество бактерий (сальмонелла, кишечная палочка и т.д.), в сыром мясе удваивается. А откуда ты знаешь, сколько бактерий в мясе было до замораживания? Лучше не рисковать. Кроме того, при повторной заморозке в волокнах мяса образуется еще больше кристалликов льда, которые буквально выпихивают из него остатки влаги (мясо становится сухим и жестким) и аромата.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Вокруг меня если кто чихнет, то обычно разок. Я же, если начинаю чихать, то прям очередью. Раз по десять подряд бывает.

ЯРОСЛАВ

ТЕРРЕНС ХОЛТ, Д.М.Н., ПРОФЕССОР УНИВЕРСИТЕТА СЕВЕРНОЙ КАРОЛИНЫ

Даже если одна увесистая пылинка попадает внутрь ноздри, специально предназначенные для этого клетки тут же реагируют на вторжение неприятеля — вырабатывают химические вещества, которые, в свою очередь, раздражают нервные окончания в носу. Достигнув определенной степени раздражения, они, образно говоря, снимают оружие с предохранителя — и ты даешь залп, то есть рефлекторно чихаешь. Иногда одного чиха не хватает, чтобы отбить противника. Или раздражение нервных клеток не снимается с первого раза. Ты чихаешь еще. А если ты аллергик, то ты вообще, скорее всего, серийный чихатель: чувствительность нервных клеток у тебя в носу повышена, и они готовы вычихать из тебя душу.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

Если же ты размораживал его в холодильнике, то, оттаяв, оно может проваляться там еще день-два — так что пихать его обратно в морозилку необязательно.

Какие упражнения в зале исключить при геморрое? А какие, наоборот, полезно делать? И исключать упражнения нужно только при обострении или вообще всегда?

PASHARELLY FEDOROV

АНДРЕЙ СЫЧЕВ, К.М.Н., ВРАЧ-ХИРУРГ КЛИНИКИ "МЕДИКСИТИ"

К сожалению, при этом неприятном диагнозе тебе придется исключить все виды силовых тренировок на любые группы мышц (а также тепловые процедуры — бани, сауны, — прием алкоголя и употребление острых продуктов). Полезно делать специальную гимнастику для мышц таза. Но и от нее большой пользы ждать не стоит. Геморрой в наше время можно и нужно лечить хирургически. Современные методы позволяют ликвидировать проблему на ранней стадии за один день без боли и разрезов. А уже через месяц ты сможешь вернуться к любимым тренировкам.

ФОТО: EAST NEWS, DIOMEDIA

ПЛАВНОСТЬ ПЕРЕХОДИТ В СКОРОСТЬ

СДЕЛАЙ СОВЕРШЕНСТВО ВОЗМОЖНЫМ.

©2015 New Balance Athletics, Inc. Реклама. *Свежая пена Занте. *Свежая пена. *Беговые инновации

Fresh Foam Zante*: сверхмягкость подошвы Fresh Foam и большая упругость и динамичность отталкивания. Технологии 3D-печати и биомеханические данные бегунов воплотились в дизайне революционной подошвы для легкого быстрого бега.

ЭТО #FRESHFOAM. ЭТО #RUNNNOVATION.

new balance.ru

Женская логика

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

Если по чесноку, откуда вообще у женщин эта любовь ко всему утягивающему, сдавливающему и сжимающему?

ЕВГЕНИЙ

А никакого секрета тут нет. Стремление женщин заковать себя в лифчики пуш-ап, усилить эффект корректирующими трусами и колготками, а сверху нацепить обтягивающие джинсы — это, с одной стороны, попытка выглядеть более тонкой и звонкой, нежели было предначертано природой (да, мы хотим выглядеть на размер меньше). С другой стороны, это реверанс в адрес ваших же, парни, преференций. Вы же только рассуждаете о том, что, мол, должна быть в женщине какая-то недосказанность. А на деле предпочитаете, чтобы вам демонстрировали "товар лицом", и охаете вслед девицам в коротеньких обтягивающих платьях, в которых элемент недосказанности — разве что форма сосков.

Хотел встречаться с однокурсницей, получил от ворот поворот. А сейчас она проявляет знаки внимания. Это издевательство?

КИРИЛЛ

Не издевательство, а обычное явление. "Переменчивость" и "непредсказуемость" зачастую не просто работа на имидж, а истинное проявление женской сущности. Сегодня мы чувствуем так. Завтра изменилась ситуация, настроение, освещение, погода, гормональный статус — и наше отношение тоже. Когда речь идет не о глубоких чувствах, а об элементарной симпатии, подобные метаморфозы — обычное дело. Именно поэтому я не перестаю утверждать: в деле завязывания отношений с девушками порой важнее не то, как ты к ней подошел и насколько тщательно были начищены твои кеды, а то, насколько своевременным было твое выступление. Я бы на твоем месте попробовала разыграть с ней еще одну партию.

Встречаемся с девушкой четыре года. В последнее время, более двух месяцев, нет секса. Как быть?

РОМАН ИВАНОВ

Главное — не дать двум месяцам превратиться в четыре. Потому что два месяца воздержания с натяжкой, но можно списать на "не было времени", "навалилось работ и забот". А более длительный период — это почти всегда симптом системной неисправности в отношениях. Ты ничего не рассказал о ситуации в целом, но если секс пропадает на ровном месте, то очень часто дело в том, что существование пары стало настолько однообразным, что как-то особо и не до секса. Выход один: сделать что угодно, что будет выходить за рамки шаблона. Сорвитесь в клуб, в картинг, запишитесь на курсы капоэйры, купите велики, съездите к друзьям или устройте тусовку у себя, напейтесь и набедокурьте в конце концов.

Партнерша комплексует по поводу груди, хочет сделать операцию по подтяжке и все время спрашивает, что я думаю. Я хотел бы, чтобы у нее были буфера, как у Меган Фокс, но и так доволен ее четверкой. Как ей объяснить все это?

MIKE VORTEX

Я бы посоветовала просто деликатно зеркалить девушкино состояние. Ее будет раскачивать от "все, завтра же запишусь на прием!" до "а может, еще годик с такой похожу...", и обратно. В первом случае разумнее обойтись без ликующих "да!" и без категоричных "только через мой труп!" и сконцентрироваться на возможных рисках. Во втором — с чувством, но спокойно декларировать, что, мол, это ее тело и только она вправе решать, каким испытаниям его подвергать, но лично ты очарован ее грудью и не видишь в ней изъянов.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/advice/sex/

РАЗГОВОРНИК

В этой колонке мы ведем особенный разговорник — женско-мужской. В текущем выпуске — словечки, которые бытуют в среде девушек, занимающихся фитнесом и активно следящих за своей физической формой. Предупреждаем: на наш взгляд, это отвратительный список.

ФИТНЕС-НЯША

Девушка, активно занимающаяся фитнесом, собственной персоной.

КУРОГРУДЬ

Не характеристика соперницы, а просто куриная грудка, источник белка.

ЯГОДУЛИ

Так они нежно называют свою задницу, особенно если считают ее подкачанной.

ТРЕНЬКА

Это тренировка. Или ты тоже пошел по наклонной и называешь тренировку "треней"?

ПЭПЭ

"Пэпэ" — это аббревиатура ПП, правильное питание. В инстаграме #пп — незаменимый хэштег.

ОТ РЕДАКЦИИ

МЫ ВЫПУСТИЛИ УЖЕ 200 НОМЕРОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH В РОССИИ (ЕСЛИ СЧИТАТЬ С ТЕМ, КОТОРЫЙ ТЫ ДЕРЖИШЬ В РУКАХ). ВЫБРАТЬ ИЗ ЭТОГО СОНМИЩА 5 ЛУЧШИХ ОБЛОЖЕК — НЕЛЕГКАЯ ЗАДАЧА, НО МЫ СПРАВИЛИСЬ.

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН
1000 и 1 способ расслабиться
Бизнес-ланч: делай деньги со вкусом
Как победить в пьяной драке
Все мышцы — одной штангой
Классный стиль в любом возрасте
Азбука флирта:
секс в конце тоннеля
ОТКРОЙ... И ВЫИГРАЙ!
И ЕЩЕ 500 ПРИЗОВ

№1

Первая обложка

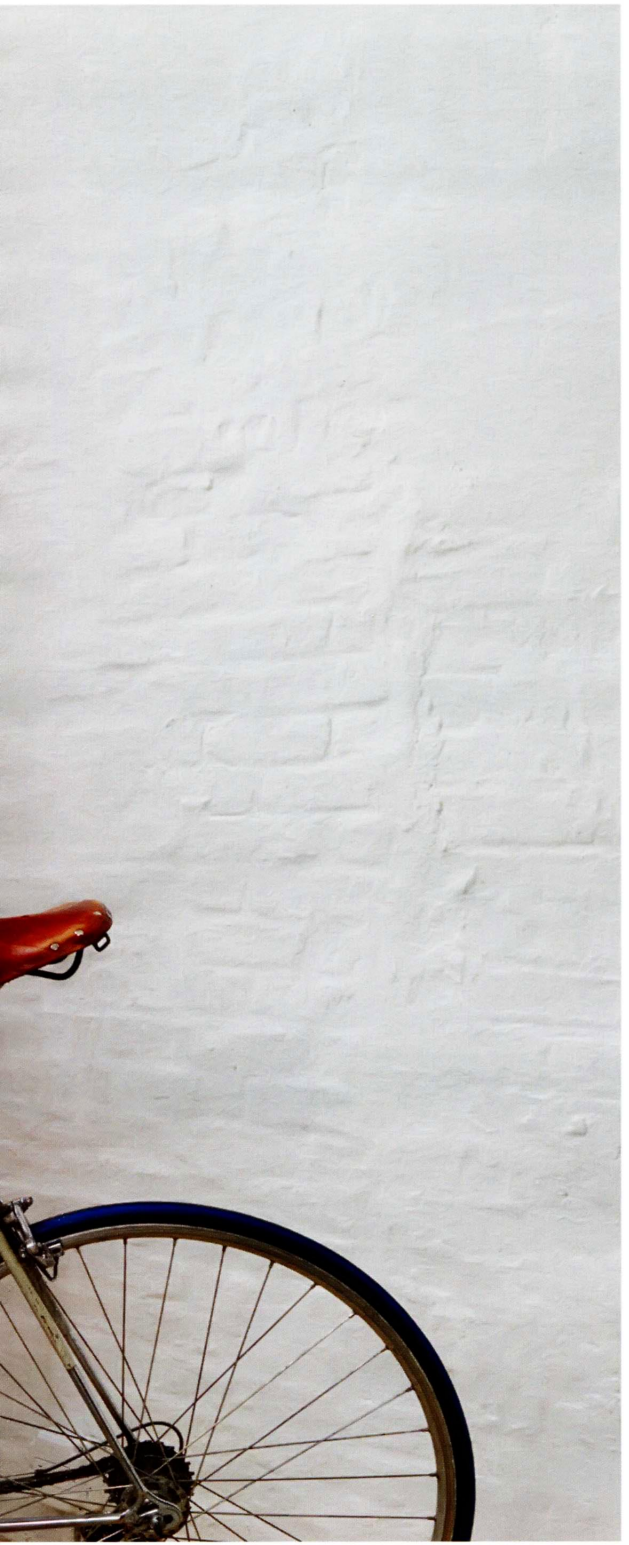
ЯНВАРЬ–ФЕВРАЛЬ 1998 ГОДА

НА ОБЛОЖКЕ:
"УМЫВАЮЩИЙСЯ ЧЕЛОВЕК"

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР ЖУРНАЛА:
ИЛЬЯ БЕЗУГЛЫЙ

Издательский дом Rodale (США), основатель Men's Health, вместе с лицензией на издание журнала в новой стране выдает местной команде "стартовый набор": пухлый фолиант с инструкциями, как строить ту или иную рубрику в журнале, пароль от электронного хранилища иллюстраций и кадр на первую обложку. В 1998 году лучшим "стартовым" образом Rodale считал т.н. "Умывающегося человека" (под этим названием он и проходил в документах): потому что молодой, веселый, явно в хорошей форме и понимает важность гигиены. Как звали этого парня, никто уже не помнит, но спасибо тебе, умывающийся мужик, — старт прошел успешно.

KAL
PERMANG
OL
OLIVAR



FOSSIL

EST. USA

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

ПОВЫШЕННАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Мужчины и женщины чувствуют по-разному — это из художественной литературы известно. И даже обычную боль они воспринимают неодинаково — это мы тебе сообщаем.

1

ОНА БОРЕТСЯ

По мнению ряда ученых, половые различия в восприятии боли — вещь очевидная и доказанная. Сводятся они к тому, что женщина быстрее приходит в норму после болевых синдромов, быстрее находит способ избавиться от болевых ощущений и реже смиряется с тем, что из-за хронической боли приходится менять привычный образ жизни. Ты — мужик, ты должен терпеть боль. А женщина мобилизует целую армию в ответ на болезненную атаку. Докапываться до причины, искать поддержку у тех, кто рядом, мысленно отвлекаться от неприятных ощущений — все это удается ей лучше, чем тебе.

ФОТО: MATRIXSTUDIOS.CO.UK / EAST NEWS

2

ИГРА ГОРМОНОВ

Болевой порог у женщин, как правило, ниже — и этим косвенно объясняется их умение быстренько сделать так, чтобы боль унялась. Ну а причина этого феномена кроется, по мнению исследователей, в гормонах — тестостероне и эстрогене. Догадка подтвердилась в ходе опытов: когда самцам мышей вводили избыток женского гормона эстрогена, их способность терпеть боль ухудшалась. Когда же самкам вводили тестостерон (мужской гормон), те, наоборот, бодрее переносили подстроенные страдания.

3

ТАБЛЕТКИ РАЗНЫЕ НУЖНЫ

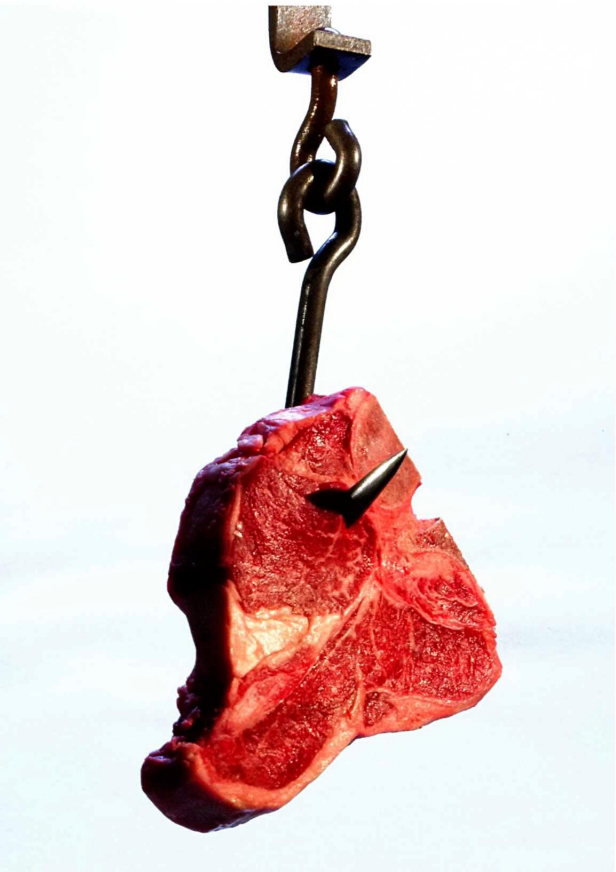
И мужской, и женский организм имеет в своем распоряжении качественную болеутоляющую систему. Но работают они опять-таки по-разному. В нюансах еще предстоит разобраться, но уже известно, что, например, каппа-опиоиды (анальгетики, которые получили название от каппа-опиоидных рецепторов, задействованных в регулировании болевых ощущений) эффективнее действуют в женском организме. Другими словами, одно и то же обезболивающее из аптеки по-разному сказывается на женщинах и мужчинах. Одним — ощутимо помогает, другим — ни то ни се.

Источники: ScientificAmerican.com, WebMD.com

Понадобится выдержка

Самое вкусное мясо начинает готовиться задолго до того, как попадает на сковородку. Ведь прежде всего ему нужно созреть.

ЭКСПЕРТ: ЮРИЙ КУДРЯВЦЕВ, БРЕНД-ШЕФ СЕТИ СТЕЙК-ХАУСОВ GOODMAN



1. В ЧЕМ СМЫСЛ?

Едал хороший говяжий стейк в ресторане? Фокус не в том, что они его как-то по-особенному жарят (ну хорошо, не только в том). Главный фокус — в сырье. Мало того что бычок был определенной породы и выращивался в надлежащих условиях, так еще и мясо потом прошло процедуру "сухого" созревания — именно благодаря ей оно становится особенно ароматным и нежным. Вот эту-то процедуру и можно попробовать повторить в домашних условиях — чтобы нажарить потом стейков, после которых друзья все возможные пальчики оближут.

2. ГДЕ БРАТЬ?

В магазин мясо приезжает после "влажного" созревания (выдержка в вакууме). Дальнейшие манипуляции с такой говядиной в домашних условиях не улучшат ее вкусовых и прочих качеств. Иди на рынок или к знакомому проверенному фермеру — только рыночное мясо станет заметно вкуснее после выдержки.

3. ЧТО БРАТЬ?

Для "сухого" вызревания подходят только определенные куски туши — реберная часть или поясничная. Из них получаются идеальные стейки. Отруб должен быть на кости и с жиром на поверхности (мясо без кости сильно деформируется и не приобретает всех должных качеств). Лучше всего — отруб из поясничной части на Т-образной кости (он называется шортлойн) — в нем есть мясо как спинной мышцы (тонкий край), так и мягкой (вырезка). Вес — 8–9 кг (меньшие куски сильно усыхают).

4. ГДЕ ДЕРЖАТЬ?

Купленный отруб не требует никакой предварительной обработки, ни во что заворачивать его тоже не нужно. Для его созревания понадобится относительно свободный холодильник; требуемые условия внутри: +4°С и влажность 68%. Клади мясо на решетку (под ней должно оставаться много свободного пространства для вентиляции) или подвешивай на самодельный крюк из нержавейки (поставил вместо полки перекладину — и цепляешь крюк за нее и за плоть).

5. СКОЛЬКО ЖДАТЬ?

Мясо не должно соприкасаться ни с чем, кроме решетки или крюка. Время его созревания — от 21 до 28 дней в зависимости от размеров куска (больше 10 кг храни четыре недели, 8 кг — три). С временем мясо темнеет, усыхает — это нормально. От тебя требуется только следить, чтобы температура и влажность были плюс-минус в норме и чтобы отруб не начал подгнивать (этого не случится, если будешь поддерживать требуемые условия).

6. ЧТО В ИТОГЕ?

В процессе созревания мясо теряет до 40% начальной массы. Проверить готовность можно на вид: верхний слой должен сильно потемнеть, а отруб в целом должен выглядеть сухим. По окончании созревания с куска срезается все темное мясо и жир — до появления натурального розового цвета. То, что осталось, нужно разрезать на стейки на Т-образной кости поперек волокон, толщиной не менее 3 см (или распилить ножовкой — там же кость). Вес стейка может колебаться от 500 до 800 г.

7. ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Получившиеся стейки сначала заверни в хлопчатобумажную ткань (обычное вафельное полотенце) и храни в холодильнике еще не менее трех суток. Перед приготовлением достань мясо и согрей до комнатной температуры. Все, твои стейки готовы к жарке.

P.S. ПОПРОБУЙ ЖАРИТЬ ТАК: ПО 3 МИН. НА КАЖДОМ БОКУ НА СИЛЬНОМ ОГНЕ, ПОТОМ ЕЩЕ ПО 10 МИН. — НА СРЕДНЕМ

ФОТО: GETTY / FOTOBANK.RU

Реклама

Ostenhoff
MANNSCHAFT UND TECHNIK

Наша репутация в сфере безопасности говорит сама за себя. Мы всегда готовы ответить на любой вызов и не стесняемся демонстрировать стальной характер.

ЭТОГО У НАС НЕ ОТНЯТЬ.

8 (800) 333-0-777
www.ostenhoff.ru

Письмо из будущего

Была бы возможность, Игорь прислал бы себе в декабрь 2014-го бодрое послание из будущего. Вот такое.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

"Здорово, борода! Кто это тебе пишет? Взгляни на фото... Что-то знакомое, верно? Хм, дай подумать, мы с тобой виделись, когда ты смотрел в зеркало лет эдак 10 назад. Да-да, не удивляйся, я — это ты месяцев через шесть-восемь.

Серия пластических операций? Полгода на необитаемом острове? Нанял тренера и зарядил кучу денег в спортивное питание и дорогих докторов? Не-а.

Вспоминай: "100-дневный воркаут", ты себе даже ссылку в избранное добавлял, вроде как заинтересовался, но читать много, и ну его нафиг. Давай ищи ссылку, начинается новый запуск программы, будешь участвовать. Зачем? Пришло время изменить себя!

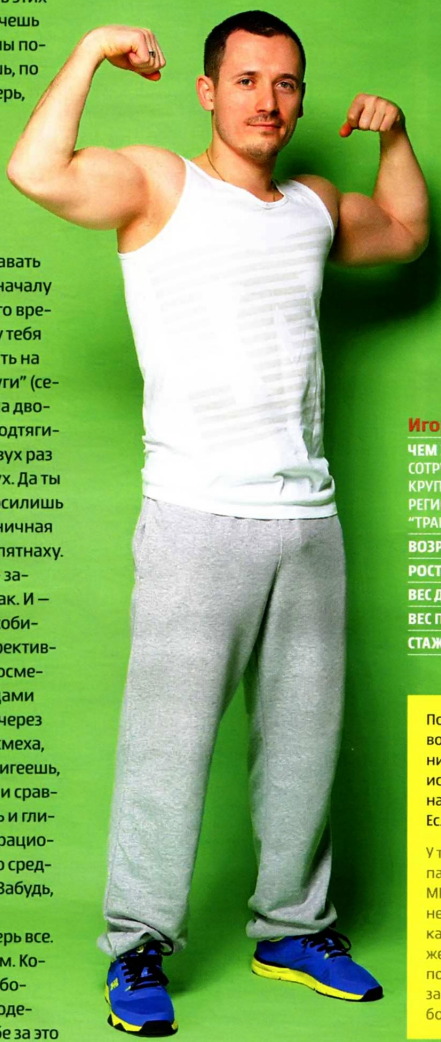
Сердечко-то уже дает о себе знать, да? Холестерин повышенный? Яйца не рекомендуют есть? Возраст, да? А бухать прекратить не пробовал? Пробовал, знаю, как и в спортзал ходить, но системы в этих потугах не было. Хочешь поверить в свои силы по-настоящему? Хочешь, по глазам вижу. И поверь, мне было сложнее, мне никто писем не писал, а тебе — вот. Щас расскажу, что тебя ждет.

Каждый божий день ты будешь вставать ни свет ни заря, поначалу матерясь, но другого времени для зарядки у тебя нет. Будешь выходить на улицу и делать "круги" (серии упражнений) на дворовой площадке. Подтягиваться начинай с двух раз на круг. Да-да, с двух. Да ты максимум сейчас осилишь трюльник! Да, я циничная скотина, я-то могу пятнаху.

После зарядки — заминка, душ и завтрак. И — плошки на работу собирать. Сердито и эффективно. Коллеги будут посмеиваться над корытцами твоими. Но месяца через три им будет не до смеха, поверь. Плюс ты офигеешь, когда подсчитаешь и сравнишь калорийность и гликемичность твоего рациона с калорийностью среднего бизнес-ланча. Забудь, короче, про кафе.

С алкоголем теперь все. Не по пути нам с ним. Командировки? Да, работа у нас такая, что поделать. Напророчу тебе за это время три командировки. Информирую: в Новосибирске рядом с гостиницей будет турник и брусья в сквере, в Ростове-на-Дону вообще хорошо с турниками. В Калининграде похуже, но гостиницу ты уже себе выберешь со спортзалом.

Спрашиваешь, сколько тебе ишачить через "не хочу"? Дней 20. А потом — только в радость будет. Прогресс увидишь, прочувствуешь. Ну, бывай, скоро увидимся!"



Игорь Данилин

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ: СОТРУДНИК ДИРЕКЦИИ КРУПНЫХ КОРПОРАТИВНЫХ РЕГИОНАЛЬНЫХ КЛИЕНТОВ "ТРАНСКАПИТАЛБАНКА"

ВОЗРАСТ: 32 ГОДА

РОСТ: 178 СМ

ВЕС ДО: 103 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 81 КГ

СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 3 МЕСЯЦА

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело.

У тебя есть шанс попасть на страницы МН, выиграть модные лыжи для карвинга, а также стать лучшим по итогам 2015 года, за что тоже положен большой приз.

P.S. СОГЛАСНО НОРМАМ 2015 ГОДА, НА ЗОЛОТОЙ ЗНАЧОК ГТО МУЖЧИНА 30–34 ЛЕТ ДОЛЖЕН СУМЕТЬ ПОДТЯНУТЬСЯ 9 РАЗ

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ SIM

* Время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

ХОТИТЕ НОВЫХ
СЕМЕЙНЫХ ИСТОРИЙ?
ПОСЕТИТЕ ХОРВАТИЮ. ПОДЕЛИТЕСЬ ВПЕЧАТЛЕНИЕМ.
PHOTO BY IGOR ZIROJEVIĆ
Порер #LoveCroatia
ХОРВАТИЯ
ХОРВАТСКОЕ ТУРИСТИЧЕСКОЕ СООБЩЕСТВО
www.horvatia.hr

ЧТО ТЫ НЕСЕШЬ?

Собрался в свой первый поход? Скорее всего, он будет пешим, равнинным и не очень долгим. Тем не менее встает вопрос: как выбрать идеальный рюкзак?

ОБЪЕМ

Для недельного пешего похода тебе потребуется рюкзак объемом 70–75 л, называется — "трекинговый". Его снаряженный вес не превысит 15 кг (если на пути следования есть источники воды и ее не нужно тащить на себе).

МАССА

Чем тяжелее пустой рюкзак — тем тяжелее в целом поход. Его собственная масса не должна превышать 1,5 кг.

МАТЕРИАЛ

Прочный. Чем плотнее ткань на ощупь, чем крупнее рубчик, тем лучше. Влагонепроницаемый. Полиуретановая или силиконовая пропитка защищают твою ношу от мгновенного промокания, а наиболее водостойкими должны быть верхний клапан, ("крышка") и дно.

ЛАТЫ

Иначе — каркас, встроенный в спинку рюкзака. Позволяет лучше распределять нагрузку и перенести часть ее с плеч на пояс. Делается из алюминиевых сплавов (иногда из фибергласа, но этот материал выдерживает меньшую нагрузку).

ПОЯС

Поясная система, застегивающаяся спереди, нужна для того, чтобы при ходьбе рюкзак не бился о спину и поясницу, а плотно к ним прилегал. Всегда застегивай и затягивай ее.

ПЕРЕГОРОДКА

Разделяет внутреннее пространство на верхний и нижний отсеки. В нижнем удобно хранить спальник или сменную обувь — чтобы не перерывать все содержимое в их поисках.

КАРМАНЫ

Наружные карманы не нужны. На ходу ты из них все равно ничего не достанешь. В этом смысле отдельная поясная сумка и штаны-карго намного удобнее.

ПОДВЕСНАЯ СИСТЕМА

Обязательно должна регулироваться по росту. Лямки должны иметь изогнутую анатомическую форму — чтобы правильно распределять нагрузку и не натирать плечи.

ЗАСТЕЖКИ

Обычно это застежки типа фастекс ("трезубец"). Они должны быть из прочнейшего пластика, поэтому, защелкнув одну, тяни ремни в стороны изо всех сил — ничто не должно ни сломаться, ни порваться.

ЭКСПЕРТ: ПЕТР ШЕВЦОВ, ВЕДУЩИЙ ПРОДАВЕЦ-ЭКСПЕРТ ЛИНЕЙКИ ТОВАРОВ PRO МАГАЗИНА "СПОРТМАСТЕР"

ТРИ ГЛАВНЫХ ПРАВИЛА НОШЕНИЯ

1. Рюкзак не должен торчать высоко над головой. Иначе увеличивается нагрузка на шею, да и высокий центр тяжести мешает сохранять равновесие.
2. Между спиной и рюкзаком не должно быть зазора — рюкзак всегда плотно прилегает к тебе. Иначе нагрузка распределяется неправильно, ты устаешь, травмируешь спину.
3. Когда ты садишься, рюкзак должен "садиться" вместе с тобой, то есть он не должен ни мешать тебе сидеть, ни оставаться на весу.

P.S. В ИЮЛЬСКОМ НОМЕРЕ ИЩИ БОЛЬШОЙ ТЕКСТ О ТУРИЗМЕ: КУДА, КОГДА, С КЕМ И ЗАЧЕМ ХОДИТЬ В ПОХОДЫ ПО РОССИИ

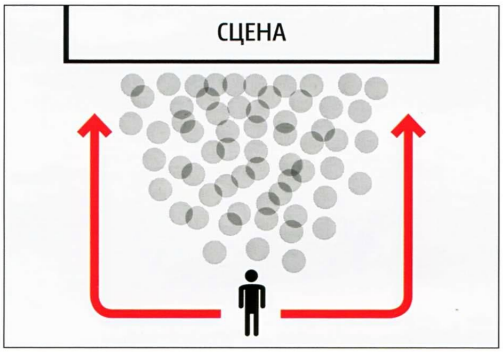
ФОТО: TATONKA

Приятная близость

Запоминай, как на концерте любимой группы оказаться в первых рядах и никого по пути не расстроить. Рассказывает музыкальный фотограф Мэтт Джордан.

1. Явись пораньше

Хороший момент, чтобы занять козырную позицию, — это когда заканчивается выступление разогревающей команды. После финального аккорда народ потянется кто в туалет, кто за добавкой, так что к этому моменту ты уже должен быть готов занять освобождающееся пространство возле сцены.

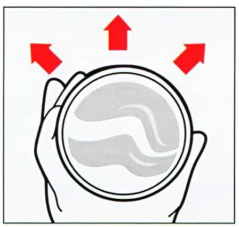


2. Заходи с флангов

Опоздал с маневрами во время перерыва перед главным шоу? Не пытайся пропихнуться через середину толпы. Передвигайся по периметру — там плотность всегда меньше, особенно в клубах. Когда до сцены останется рядов десять людей, начинай внедряться по диагонали в центр.

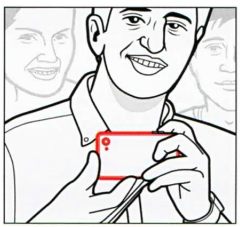
3. Будь дружелюбным

Агрессивно продираясь через плотные скопления фанатов, ты напросишься лишь на ответную агрессию. В таких общественных местах нужно быть социальным: пошути с окружающими насчет отработавшего разогрева, спроси, как вообще атмосферка, и аккуратненько просачивайся дальше.



4. Не допивай пиво

Жадно глотаешь из пластикового стакана, потому что боишься расплескать? Ну а все остальные боятся быть облитыми: пиво в руке, как по волшебству, заставляет людей расступаться. Так что устремляй стакан, как факел, в сторону сцены и предупреждай: "Пивной конвой! Аккуратно!"



5. Сделай фоточку

Ну и последнее замечание. Ничто так не раздражает на концерте, как сам себе режиссер, который тянет вверх руки с телефоном и загораживает весь обзор. Если не хочешь, чтобы тебя в грубой форме попросили убрать мобилу, снимай от груди или на уровне головы. Сцена рядом, все получится.

P.S. КСТАТИ, 5 ИЮНЯ В МОСКВЕ ВЫСТУПИТ ТЯЖЕЛАЯ ЛЕГЕНДА BLIND GUARDIAN

ИЛЛЮСТРАЦИИ: TODD DETWILER

Переверни

Нефильтрованному не все рады?

реклама Алк. 4,9%

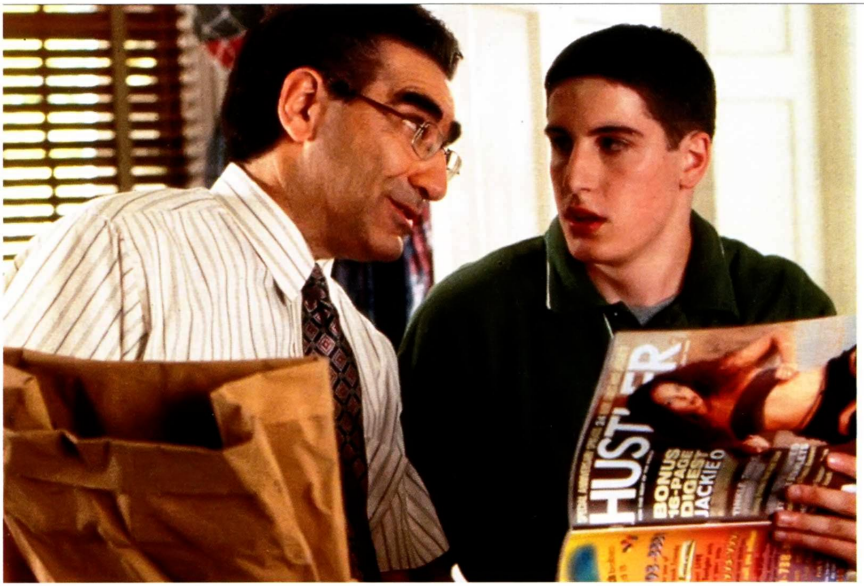
18

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Надо поговорить

Когда маленький ребенок спрашивает, откуда берутся дети, — это еще полбеды. Трудности начинаются, когда подросток ничего не спрашивает, а ты понимаешь, что пора поговорить с ним о сексе. Вот тебе несколько тезисов.

ЭКСПЕРТ: ДЭН СЭВИДЖ, СЕКС-КОЛУМНИСТ, СОАВТОР КНИГИ HOW TO BE A PERSON: THE STRANGER'S GUIDE TO COLLEGE, SEX, INTOXICANTS, TACOS, AND LIFE ITSELF



Тезис №1

"В 99,9% СЛУЧАЕВ СЕКС НЕ ИМЕЕТ ОТНОШЕНИЯ К РАЗМНОЖЕНИЮ"

Пытаясь хоть как-то объяснить маленькому ребенку, что такое секс, родители в 99,9% случаев сводят все к тому, что "взрослые дядя и тетя любят друг друга" и что "когда они хотят завести ребенка, тогда..." и т.д. Однако с человеком повзрослее это не пройдет: он же видит, что секс есть, а детей — нет. В том и дело: родители почему-то забывают сообщить о главной составляющей секса — удовольствии. Впрочем, такого рода ошибки — примета любой непростой беседы. Главное, успеть их исправить.

Тезис №2

"НЕ ТОРОПИСЬ. НО КОГДА ВСЕ СЛУЧИТСЯ — ИСПОЛЬЗУЙ ПРЕЗЕРВАТИВ"

В представлении подростков секс — это не то, к чему можно и нужно готовиться. Это нечто внезапное, ведь импульсивность лишь подтверждает искренность чувств. Более того: спланированное совокупление воспринимается ими как нечто грязное и подлое. Окей, нет ничего плохого в том, чтобы ждать, когда это "случится само". Но бывает так, что "само" застигает человека в нетрезвом виде вдалеке от аптеки. Попроси ребенка, чтобы презерватив всегда был под рукой, и напомни, как он работает.

Тезис №3

"ЕСЛИ НЕ ХОЧЕШЬ РАЗГОВАРИВАТЬ СО МНОЙ, ПОГОВОРИ С ТЕТЕЙ ГАЛЕЙ"

Не бойся делегировать свои воспитательные обязанности тому, с кем ребенку комфортнее общаться на всякие личные темы. С тетей Галей или дядей Борей он "становится совсем другим"? Оно и понятно: о сокровенном проще рассказать тому, кого не видишь каждый день. Ну и хорошо, тебе же проще (если, конечно, взгляды твоих родственников на жизнь адекватны). Но ты должен соблюдать правила игры: все, что он им расскажет, должно оставаться между ними. Иначе подорвешь доверие.

Тезис №4

"ЧТО ТЫ ТАМ СМОТРИШЬ, МЕНЯ СОВЕРШЕННО НЕ КАСАЕТСЯ"

Это в твоем детстве единственное, что удавалось добыть, — папина видеокассета с кодовым названием "Матчи ЧМ по футболу 1982". В распоряжении твоего ребенка — интернет. И проблема в том, что в порно не показывают неумелых новичков и не советуют, что им делать. Там показывают размашистый секс, нередко сопровождающийся бестолковой агрессией. Твоя задача — объяснить, что порно — это как боевики со стариком Сталлоне. В реальной жизни люди после таких передряг не выживают.

Тезис №5

"ВСЕМ НРАВИТСЯ РАЗНОЕ. А БОЛЬШЕ ТУТ НИЧЕГО И НЕ СКАЖЕШЬ"

Как бы там ни было, любой человек с маленькими странностями должен знать, что жизнь для него не заканчивается только потому, что его иногда тянет взять и надеть подгузник. Понимаем, трудно говорить с подростком о связывании и прочем. Тогда затронь эту тему в русле другого важного разговора: о том, что дозволено, а что нет. Скажи, что в сексе допустимо все, на что согласны оба партнера, — при условии, что оба уверены: их безопасности ничто не угрожает. А больше ничего и не скажешь.

P.S. 21% РОССИЯН СЧИТАЮТ, ЧТО СЕКСУАЛЬНЫЙ ОПЫТ ДО БРАКА У ДЕВУШЕК ЖЕЛАТЕЛЕН, 46% — ЧТО НЕЖЕЛАТЕЛЕН (ФОМ)

ФОТО: DIOMEDIA

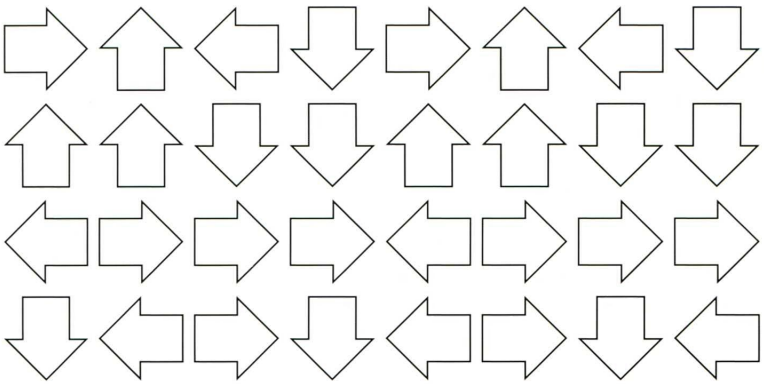
ТЕБЕ ОНА ИЗМЕНЯЕТ?

Вот две несложных задачки для проверки и улучшения памяти. Прочитай условия, выполни задание, оцени результат, сделай выводы, прими меры.

1 Перед тобой пирамида из чисел. Внимательно рассмотри ее и запоминай числа в каждой строке. Посвяти этому занятию ровно столько времени, сколько тебе нужно. Отложи журнал и на листе бумаги запиши эти же числа в том же порядке.

8 9 0
1 5 7 8
3 9 0 6 4
8 4 5 1 3 6
7 9 2 2 4 6 0
5 1 4 0 3 2 7 9

2 Не дольше двух минут смотри на ряды стрелок, запоминай. Найди закономерность в их расположении — так они скорее отложатся в памяти. А теперь закрой журнал и нарисуй все как запомнил. Ну что, получилось?



ПЛОХО СПРАВИЛСЯ?

Не беда — память можно (и нужно) прокачать. Почти сотню подобных заданий, советы по их выполнению, а также краткую информацию о том, как функционирует человеческая память и как почистить и смазать этот механизм, ты найдешь в книге Анхельса Наварро "Память не изменяет", которую недавно выпустило издательство "Манн, Иванов и Фербер".

P.S. ПРОСТЕЙШИЙ СПОСОБ ЗАПОМИНАТЬ ЛУЧШЕ — ВЫСТРАИВАТЬ АССОЦИАЦИИ

Переверни представление о нефильтрованном

С давних времен в чешской деревушке Велке Поповице варят нефильтрованное пиво по оригинальному рецепту. Именно поэтому «Велкопоповицкий Козел Нефильтрованное» имеет насыщенный, богатый и при этом на удивление мягкий вкус, который перевернет ваше представление о нефильтрованном пиве.

реклама Алк. 4,9%

18

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Спортивные интересы

В том, что ребенок должен быть физически развитым и подтянутым, никто не сомневается. А есть ли смысл делать спорт его профессией? А вдруг он не прославится?

ОТДАВАТЬ ЛИ РЕБЕНКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ?
57% Да, ребенок как минимум будет при деле
26% Нет, не хочу лишать ребенка детства
6% Да, хочу, чтобы моя фамилия прославилась
11% Нет, это слишком затратно и травмоопасно

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 2262 респондента

■ Профессиональный спорт в России (и ранее в СССР) никогда не был низкооплачиваемым. Все атлеты, входящие в сборные команды России, получают зарплаты от федераций, Минспорта России, от силовых структур, за которые они выступают, от регионов, которые они представляют, от спонсоров, которых они рекламируют. Кроме того, спортсмены с высокими результатами получают деньги "за приезд" на коммерческие старты и призовые за медали от организаторов соревнований и отдельно от спонсоров. Если сложить все ежемесячные статьи дохода среднего спортсмена, который не то что не борется за олимпийские медали, но даже не попадает в олимпийскую команду, то выйдет примерно зарплата менеджера среднего звена в крупной корпорации.

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ "СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ"

■ По данным спортивных СМИ на конец 2014 года, чистый ежегодный доход самых высокооплачиваемых футболистов российской премьер-лиги составляет (в млн евро):

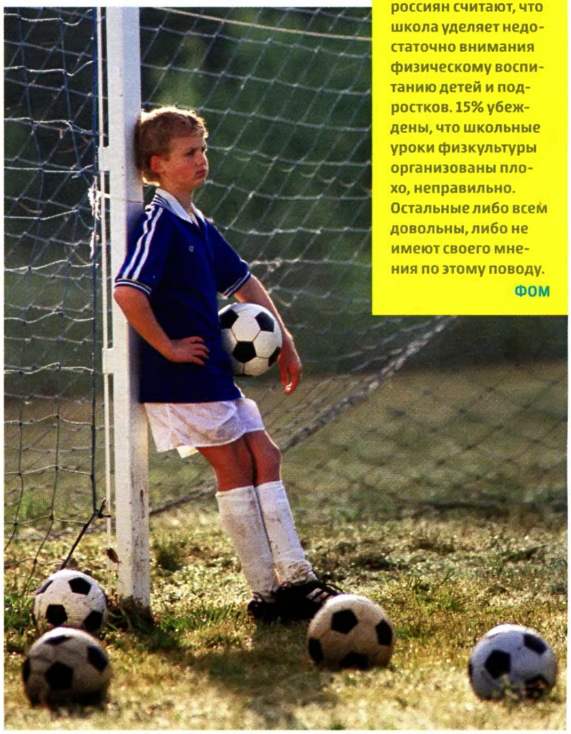
7,0	**ХАЛК**, "Зенит"
5,7	**КЕВИН КУРАНЬИ**, "Динамо"
5,0	**АЛЕКСАНДР КОКОРИН**, "Динамо"
5,0	**ЭСЕКЬЕЛЬ ГАРАЙ**, "Зенит"
4,5	**ХАВИ ГАРСИЯ**, "Зенит"
4,4	**ВЕДРАН ЧОРЛУКА**, "Локомотив"
4,0	**ИГОРЬ ДЕНИСОВ**, "Динамо"
4,0	**ЮРИЙ ЖИРКОВ**, "Динамо"
4,0	**АКСЕЛЬ ВИТСЕЛЬ**, "Зенит"
3,9	**МУБАРАК БУССУФА**, "Локомотив"

SPORTS.RU

25%

россиян считают, что школа уделяет недостаточно внимания физическому воспитанию детей и подростков. 15% убеждены, что школьные уроки физкультуры организованы плохо, неправильно. Остальные либо всем довольны, либо не имеют своего мнения по этому поводу.

ФОМ



■ **В половине российских семей, где есть дети школьного возраста, эти самые дети занимаются в специализированных спортивных учреждениях. Основные причины того, что остальные школьники не заняты никаким спортом, — это удаленность спортивных учреждений от дома (31%), нехватка денег у родителей (24%) и отсутствие интереса у самого ребенка (17%).**

ВЦИОМ

■ В 2010-м российская редакция журнала Forbes подсчитала, сколько примерно стоит вырастить чемпиона в Москве в различных видах спорта:

ТЕННИС	ОТ $10 000 В ГОД
КАРТИНГ	ОТ $6700 В ГОД
ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ	ОТ $2000 В ГОД
ПЛАВАНИЕ	ОТ $830 В ГОД
ВОЛЕЙБОЛ	ОТ $670 В ГОД
ФУТБОЛ	БЕСПЛАТНО
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	БЕСПЛАТНО

FORBES.RU

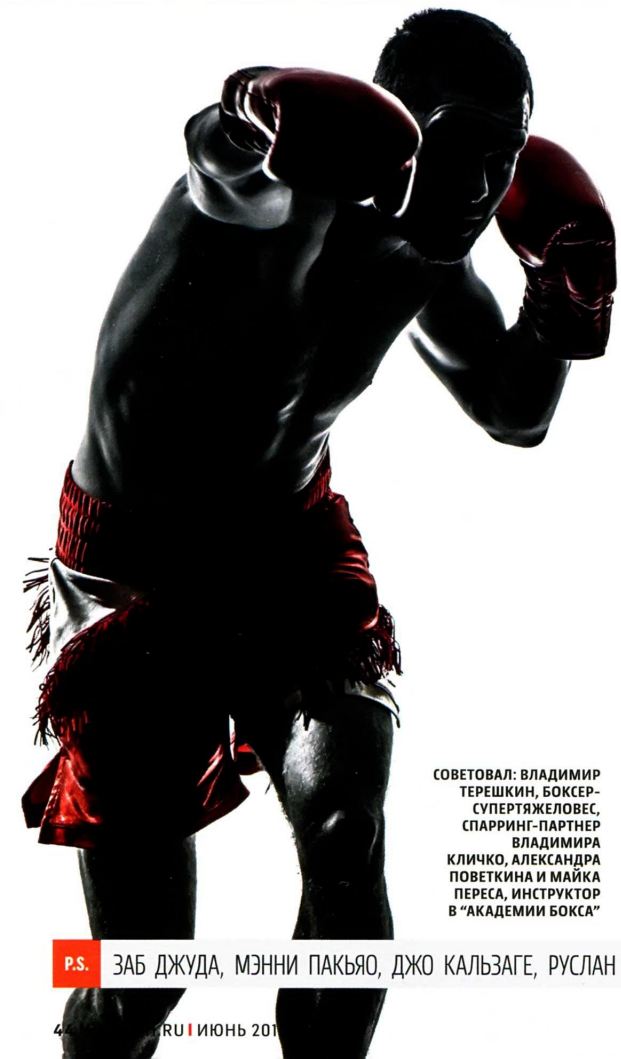
P.S. РОССИЯНЕ СЧИТАЮТ, ЧТО СТРАНЕ ОСОБЕННО НЕ ХВАТАЕТ РАБОЧИХ (37%), МЕДИКОВ (21%), УЧИТЕЛЕЙ (18%) (ФОМ)

ФОТО: EAST NEWS

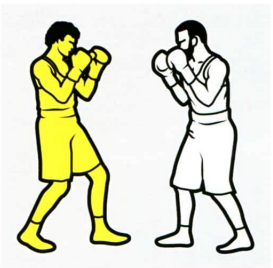
ТОЛЬКО НА ТЕЛЕКАНАЛЕ
WORLD FASHION
WORLD FASHION
МОДА В СПОРТЕ
САМЫЕ СТИЛЬНЫЕ СПОРТСМЕНЫ
ПРЯМЫЕ ТРАНСЛЯЦИИ
ЗВЕЗДНЫЕ ИНТЕРВЬЮ
НОВОСТИ СПОРТА
О СПОРТЕ СТИЛЬНО
ЗАГРУЗИТЕ НА Google play
Доступ к телеканалу World Fashion можно получить через следующих кабельных и спутниковых операторов:
Загрузите в App Store
НТВ.ПЛЮС цифровое спутниковое телевидение
СТРИМ ТВ
ТТК
МТС
free
ДОМ.RU
акадо
МЕДИА СИНТЕРРА
sky
sky
16+

ПОДРАТЬСЯ С ЗЕРКАЛОМ

Левша в ринге — одно из самых неприятных явлений в мире бокса. Сейчас мы расскажем, как с ними справляются профессионалы-правши и что можешь сделать с левшой ты (если речь идет о честном уличном кулачном бое).



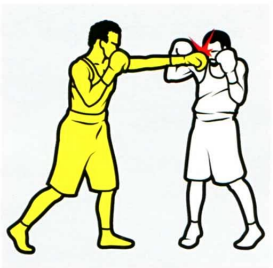
СОВЕТОВАЛ: ВЛАДИМИР ТЕРЕШКИН, БОКСЕР-СУПЕРТЯЖЕЛОВЕС, СПАРРИНГ-ПАРТНЕР ВЛАДИМИРА КЛИЧКО, АЛЕКСАНДРА ПОВЕТКИНА И МАЙКА ПЕРЕСА, ИНСТРУКТОР В "АКАДЕМИИ БОКСА"



УСТАНОВКА ПРОФЕССИОНАЛА №1

Интенсивно работать джебом (прямой удар левой — прим. Men's Health). Такая тактика вдвойне хороша, если ты выше оппонента. Конечно, вести бой одной "передней" рукой скучновато, зато шансы на победу — довольно высоки.

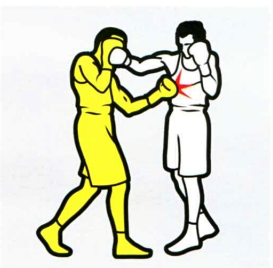
ТЫ: думай о защите Заигравшись в атаке, ты можешь забыть о защите, и одного хорошего удара в челюсть будет достаточно, чтобы свалить тебя на землю. Закрывайся!



УСТАНОВКА ПРОФЕССИОНАЛА №2

Работать на опережение. Встречные удары, кроссы (удары "через руку" соперника) — залог успеха в схватке с левшой. Такая тактика идеально подходит скоростным бойцам и увеличивает вероятность досрочной победы.

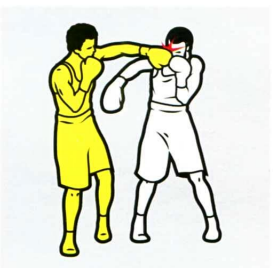
ТЫ: не подпускай соперника близко Дальняя дистанция против левши — самая безопасная. Делай что хочешь: усердно работай джебом или начни кружиться вокруг противника — главное, чтобы он не подобрался к тебе вплотную.



УСТАНОВКА ПРОФЕССИОНАЛА №3

Работать на убой жесткими силовыми ударами. Хороший панчер (вроде нашего чемпиона-полутяжа Сергея Ковалева) может вообще не заметить, в какой стойке находится противник, нокаутировав его попаданием в челюсть или корпус.

ТЫ: бей редко, но метко Лишний раз не убирай руку с подбородка и высматривай прорехи в обороне. В идеале ты должен работать на контратаке: он бьет, ты уворачиваешься и ловишь его любым встречным ударом.



УСТАНОВКА ПРОФЕССИОНАЛА №4

Менять стойку. Если ты в этом смысле универсал, то бой с левшой — тот самый случай, когда нужно удивлять соперника сменой боевой стойки по ходу дела. Такой трюк дезориентирует оппонента, придаст бою зрелищность, позволит стать фаворитом схватки.

ТЫ: заходи за "переднюю" руку противника Шустрые забегания за "переднюю" руку врага (заходи по часовой стрелке, влево от его кулака) очень эффективны: забежал, провел кросс — и готово.

P.S. ЗАБ ДЖУДА, МЭННИ ПАКЬЯО, ДЖО КАЛЬЗАГЕ, РУСЛАН ЧАГАЕВ, ДЕНИС ЛЕБЕДЕВ — ЗАСЛУЖЕННЫЕ БОКСЕРЫ-ЛЕВШИ

ФОТО: LEGION-MEDIA; ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН

Прости, они не подумали

Готовность рисковать красит мужчину. Но еще больше его красит умение видеть грань между благородным риском и патологическим отсутствием чувства самосохранения. Мы поделимся статистикой, а ты — сделай выводы.

"А ЧТО ЕСЛИ...", "А ДАВАЙТЕ...", "А СЛАБО..." — за этими словами нередко следует какая-нибудь гениальная идея, о воплощении которой жалеют потом все участники действа. Причем все самое дебильное случается, естественно, с мужчинами — в статье в British Medical Journal обоснованию этого феномена даже придумано название: "теория мужского идиотизма". Авторы термина, исследователи из Массачусетского технологического института, проанализировали статистику сатирической Премии Дарвина за более чем 20-летнюю историю существования награды и доложили: из 318 "лауреатов" 282 оказались мужчинами. То есть в 89% случаев именно мы по глупости лишаем себя жизни или возможности иметь потомство (напомним: лауреатом Премии Дарвина становится тот, кто погиб или избавил себя от необходимости иметь детей в предельно дурацких обстоятельствах). Причины смерти (или членовредительства) укладываются в восемь типичных ситуаций — мы расположили их в порядке популярности. Все примеры — из жизни.

Глупый просчет

60 ИДИОТОВ

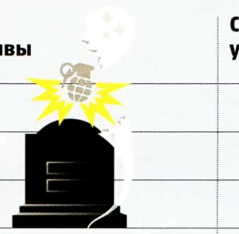
Нашел подходящий мост и собрался освоить банджи-джампинг? Если отказаться от этой затеи у тебя не хватает сил (и ума), то хотя бы верно рассчитай, насколько растягивается трос, до того, как совершить первый прыжок. Иначе он будет последним.

Дурость на дорогах

56 БЕЗМОЗГЛЫХ

Прокатиться на крыше автомобиля или в тележке из супермаркета — отличный способ накачаться адреналином. Глупость всей затеи становится ясна, когда водитель вдруг бьет по тормозам или на дороге встречается "лежачий полицейский".

Огонь и взрывы



45 ДЕБИЛОВ

Чем бы ты себя ни тешил — запихиванием петарды в задницу или жонглированием гранатами, — всегда помни, что легковоспламеняющиеся и взрывоопасные предметы действительно легко воспламеняются и опасны тем, что могут взорваться.

Самостоятельные увечья

26 ДУРАЧКОВ

Самодельные ручка-пистолет и жилет, который нельзя проткнуть ножом, — отличные штуки! Но не испытывай их ни на ком, кто чувствует боль. И на себе тоже. Если, конечно, твоя секретная миссия не состоит в том, чтобы проникнуть в Небытие.

Фатальное падение

26 БОЛВАНОВ

Тренировка с собственным весом — культовая вещь. Однако планки на парапете балкона (-дцатый этаж) и подтягивания в 100 метрах от земли — не самая правильная техника. Ты же не собирался тренироваться на полный и окончательный износ?

Приключения на природе

25 ТУПИЦ

С дикостью природы надо считаться. Странно уходить на прогулку в пустыню без капли воды в запасе. Не менее странно устраивать заплыв на рафтах во время полноценного наводнения. В общем, Беар Гриллс тебе в помощь, если что.

Смертельный разряд

23 КРЕТИНА

Фразу "Не влезай — убьет!" надо понимать буквально. Нелегально отводить провода от электромагистрали, воровать медные кабели — все это чревато мгновенным наказанием, очень похожим на электрический стул.

Нападение животных

21 ПРИДУРОК

Дразнить змей позволено только мангустам. Дикий мед пусть ворует Винни-Пух. И поверь нам на слово: слон может растоптать (буквально) твою попытку сделать селфи на его фоне. И не важно, попросишь ты у него разрешения или нет.

P.S. ПРЕМИЯ ДАРВИНА ПРИСУЖДАЕТСЯ С 1993 ГОДА "ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕ УЩЕРБНЫХ ГЕНОВ ИЗ ГЕНОФОНДА ЧЕЛОВЕЧЕСТВА"

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ARNO GHELF

21 фраза, которую мечтает услышать каждый мужчина

01 **“ЭТО МАЛЬЧИК”.**

02 “Ну хорошо. Только запомни: щенок — это большая ответственность”.

03 **“ПОЗДРАВЛЯЮ, ЗУБЫ В ПОРЯДКЕ, НОВЫХ ДЫРОК НЕТ”.**

04 “Классная у тебя тачка!”

05 **“ВЫ ПРИНЯТЫ”.**

06 “Это ты сам сделал?”

07 “Я покажу тебе свои, если ты покажешь мне свой”.

08 **“СМОТРИ, КЛЮЕТ!”**

09 “Поехали ко мне?”

10 “Очень вкусно! Сам готовил?”

11 “Какая работа?! Сегодня же воскресенье, забыл?”

12 **“Я СОГЛАСНА”.**

13 “Ого какой!”

14 “На ужин будет мясо”.

15 “Россия вышла в финал!!!”

16 **“К СОЖАЛЕНИЮ, В ЭКОНОМ-КЛАССЕ НЕ ОСТАЛОСЬ МЕСТ. ПРОЙДИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, В БИЗНЕС”.**

17 “Это тебе. Новейшая модель”.

18 “Это было великолепно!”

19 **“НИ ХРЕНА ТЫ СИЛЬНЫЙ!”**

20 “Я с детьми к маме на пару дней. Не скучай тут”.

21 **“Я НЕНАВИЖУ ШУБЫ! ПОЧТИ ТАК ЖЕ, КАК ЮВЕЛИРНЫЕ УКРАШЕНИЯ”.**

P.S. ХОЧЕШЬ ЧЕГО-ТО ВДОХНОВЛЯЮЩЕГО И ПРО АВТОМОБИЛИ? ПОСМОТРИ ФИЛЬМ КОППОЛЫ “ТАКЕР: ЧЕЛОВЕК И ЕГО МЕЧТА”

ФОТО: DIOMEDIA

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Многие не справляются

со своим режимом питания и тренировок. Но мы знаем, что все нагрузки являются не просто проверкой силы воли и физических возможностей, прежде всего, это работа на результат. Для достижения желаемого результата важна любая мелочь, в том числе микроэлементы, необходимые для восстановления организма.

Система оптимального питания Opti-men была разработана специально для мужчин, готовых взять от жизни все и даже больше. Он содержит необходимые организму аминокислоты, пищеварительные ферменты и целый ряд морских и травяных экстрактов.

Благодаря комбинации витаминов и минералов, которые входят в состав OptiMen, обеспечите себе прочную основу для развития своего организма.

ИСТИННАЯ СИЛА. МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВО ВСЕМ

WWW.OPTIMUMNUTRITION.RU

ПРЕДСТАВИТЕЛИ OPTIMUM NUTRITION В РОССИИ:

МОСКВА – WWW.ISOSPORT.RU, WWW.FITMAG.RU, WWW.5LB.RU, WWW.SPORTIVNOEPITANIE.RU, WWW.ATLETICSHOP.RU
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ – МАГАЗИНЫ РЭМ (812) 234 54 76, (812) 272 0557, WWW.FITNESSBAR.RU
САМАРА – WWW.FLEX-SPORT.RU
КРАСНОЯРСК – WWW.SPORTLINE24.RU
ЕКАТЕРИНБУРГ – WWW.SVFITNES.RU, WWW.ESPORTLINE.RU
КАЗАНЬ – WWW.ATLETPIT.RU
НОВОСИБИРСК – WWW.SIBATLET.RU
КРАСНОДАР, НОВОРОССИЙСК, АНАПА - WWW.NOVOSPORT.RU
УФА – WWW.POWERLABUFA.RU
ЧЕЛЯБИНСК - WWW.FLEX-SPORT74.RU
ВЛАДИВОСТОК WWW.ACTIVELIFENUTRITION.RU
ХАБАРОВСК,БЛАГОВЕЩЕНСК – WWW.SPORTLAB-DV.RU
КЕМЕРОВО – WWW.PROTEINOV.RU
ТОМСК – WWW.ATLET.TOMSK.RU
ПЕРМЬ – WWW.SPORTPIT.PERM.RU
ОМСК – WWW.SPORTSHOP-OMSK.RU
РОСТОВ, ТАГАНРОГ –WWW.MEDVED-SPORT.RU
ТЮМЕНЬ – 8-3452-202204
НИЖНЕВАРТОВСК – WWW.IRONARGUMENT.RU
КУРСК – WWW.FITNESS-KURSK.RU
НОГИНСК, РЕУТОВ – WWW.OLIMPSPORTPIT.RU
ЯРОСЛАВЛЬ – WWW.WEIDERSPORT.RU/
НИЖНИЙ НОВГОРОД – WWW.PROSPORT.R52.RU, WWW.FUNCTIONALFOOD.RU
КАЛУГА – WWW.SPORTFOOD40.RU
ТВЕРЬ – WWW.FLEXGYMTVER.RU
РЯЗАНЬ – WWW.SUPERATLET.RU
ВОРОНЕЖ – +7-473-259-80-67

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН
Отвечает потребностям самых активных мужчин, нацеленных на результат.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ
Содержит дневную норму витаминов и минералов.

5 ЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ
Комплекс ингредиентов, необходимых для поддержания баланса питательных веществ в мужском организме

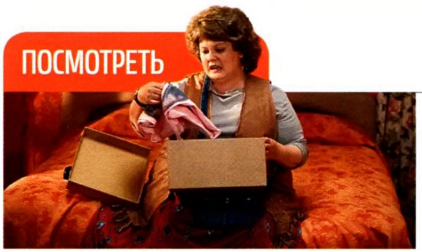
5 ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ

800 МИЛЛИГРАММ АМИНОКИСЛОТ

WWW.FACEBOOK.COM/OPTIMUMNUTRITION.RU
WWW.VK.COM/ONRUSSIA

© 2011 Optimum Nutrition Inc.

ПОСМОТРЕТЬ



С 4 ИЮНЯ*

"Шпион"

Толстушка-неудачница работает на побегушках в ЦРУ, однако ей выпадает уникальный шанс: агент проваливает задание, и тетке удается заполучить его работу. "Шпион" — едва ли не главная удача в фильмографии комедийного режиссера Пола Фига ("Девичник в Вегасе"), на подхвате у которого — Джейсон Стетхэм, Джуд Лоу, Роуз Бирн и Мелисса Маккарти.

С 11 ИЮНЯ

"Мир Юрского периода"

Предыдущие три "Юрских периода", похоже, так ничему и не научили людей: в четвертом фигурирует очередной парк, в котором не только показывают возрожденных динозавров, но и скрещивают породы (а в кино это к добру никогда не приводит). Из хороших новостей: в продюсерском кресле Стивен Спилберг, в главной роли — Крис Пратт.

С 25 ИЮНЯ

"Полтергейст"

Семья переезжает в дом, где происходит череда странных событий, венчающихся пропажей младшей дочери. После визита к ученым сомнений не остается: орудует Полтергейст. Работа режиссера Гила Кинана, снимавшего до этого мультфильмы, — редкий в наши дни фильм на подобную тему, не пытающийся подражать документальному кино.

ПОСЕТИТЬ

ДО 13 ИЮНЯ

31 Days Fotofest

Москва, Центр дизайна Artplay

15 мая стартовал большой Фестиваль современной фотографии, который целый месяц будет показывать тебе нечто большее, чем фоточки друзей и котиков в инстаграме. В рамках Fotofest пройдут: выставка работ победителей главного мирового конкурса фотожурналистики World Press Photo 2015, выставка старейшего конкурса документальной фотографии Picture of the Year International 2015, а также мастер-классы и встречи с теми, кто обычно прячется за фотокамерой. Полную афишу и подробности ищи на сайте фестиваля.

20–21 ИЮНЯ

Geek Picnic

Санкт-Петербург, ЦПКиО им. С.М. Кирова

Уже ставший традиционным фестиваль техники и лета на одном из самых зеленых островов северной столицы. В программе: чемпионат беспилотных дронов, соревнования роботов, чемпионат по программированию, вечерние концерты, много вкусной еды, а также шесть десятков лекций на самые разные темы — от космоса и антропогенеза до гибридного искусства и генетики. Так что готовь свой любимый экзоскелет и приходи им похвастаться — тебя поймут.

ПОСЛУШАТЬ

12 ИЮНЯ

Róisín Murphy

Москва, Yotaspace

Бывшая участница ансамбля Moloko и состоявшаяся сольная исполнительница отправляется в турне в честь грядущего нового альбома — первого за восемь лет. Ройшн Мерфи исполняет эклектичный электро-поп и выходит на сцену в совершенно невероятных нарядах. И мы даже не знаем, что лучше: смотреть на нее или слушать.

19 И 20 ИЮНЯ

Фестиваль Park Live

Москва, "Открытие Арена", "Зеленый театр"

Фестиваль снова меняет концепцию, и теперь совсем уже не ясно, где именно находится упомянутый в названии парк. Тем не менее в хедлайнерах — рыцари стадионов Muse (на новой арене "Спартака") и неожиданно пообещавший в прошлом году завязать с выпуском альбомов дуэт Royksopp (в "Зеленом театре").

27 И 28 ИЮНЯ

Papa Roach

Санкт-Петербург, "A2", Москва, Ray Just Arena

Несмотря на то что Papa Roach готовят к выпуску седьмую пластинку, очень многие придут на грядущие концерты исключительно ради материала с первых трех альбомов, вышедших в первой половине нулевых. Подростково-альтернативный рок напомнит о том, как молоды мы были и как противостояли миру под хит Last Resort.

ПОЧИТАТЬ

"Метро 2035"

Дмитрий Глуховский

В июне выходит финальная часть трилогии, которая началась 10 лет назад романом "Метро 2033". Вот что говорит сам автор: "Моя первая книга была написана неумело, но искренне. Я в ней пытался говорить на серьезные темы: настоящее, прошлое и будущее России, отношения между народом и властью, беды нашего общества. Понимаю, что был слишком юн и зелен... Очень захотелось вернуться к этим темам десять лет спустя, когда я кое-что понял про нашу Родину и про наш народ. Поэтому я набираюсь смелости и вхожу в реку снова — хотя точно знаю, что река нынче уже совсем иная". Осторожно! Двери открываются.

"Смерть после полудня"

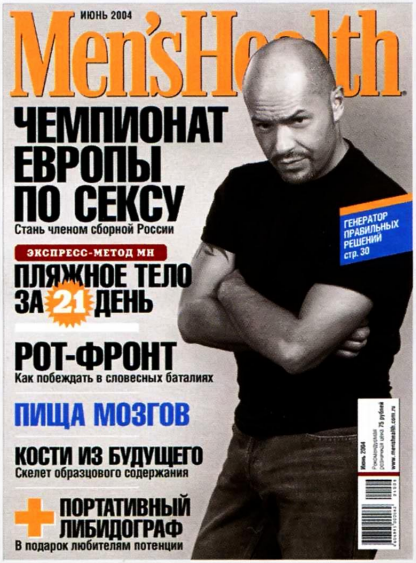
Эрнест Хемингуэй

В СССР Хемингуэя очень любили, но переводили выборочно — только идеологически выдержанные произведения. "Смерть после полудня" — большую сочную книгу 1932 года о корриде (а также о жизни вообще и о писательском мастерстве в частности) — кто-то когда-то счел недостаточно хорошей для советского читателя, и до последнего времени на русском можно было найти лишь фрагменты из нее. Теперь в твоем распоряжении — полный перевод. И много фотографий с комментариями самого автора. Добротное мужское чтение, не пропусти.

P.S. 170 ЛЕТ НАЗАД, В МАЕ 1845-ГО, ДОСТОЕВСКИЙ ЗАКОНЧИЛ ДЕБЮТНЫЙ РОМАН "БЕДНЫЕ ЛЮДИ". НЕ ЧИТАЛ? ПРОЧТИ

* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

ФОТО: EPA / ФОТОХРОНИКА ТАСС



№68

Первая российская "звезда"

ИЮНЬ 2004

НА ОБЛОЖКЕ: РЕЖИССЕР ФЕДОР БОНДАРЧУК

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: СЕРГЕЙ МОСТОВЩИКОВ

Традиция ставить на обложки Men's Health гипертрофированные тела продолжалась почти 6 лет, породив бессмертный мем "Я (или кто-то) раскачался, как на обложку Men's Health". Но в 2004 году мы решили, что ролевая МН-модель — это не просто бодрый парень, а бодрый парень с характером, умом и состоявшейся карьерой. Первым на эту роль был выбран Федор Сергеевич Бондарчук, на тот момент — лауреат ТЭФИ, состоявшийся клипмейкер и актер, а также начинающий режиссер. С тех пор на нашей обложке побывали 85 героев и молодцов (некоторые — даже и не по одному разу), но мем про "парня с обложки" все еще жив.

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
ДЖОН-ПОЛ НИКОЛАС
ИЛЛЮСТРАЦИИ:
ИРИНА ЧЕТВЕРТУХИНА

ГРЯЗИ НЕ БОЯТЬСЯ

Приключенческие гонки — это не просто пробежаться в выходные. Это противоядие от очередного приступа хандры и возможность почувствовать себя настоящим.

СУББОТНЕЕ УТРО. Я ВЫХОЖУ НА СТАРТ, я начинаю бежать. Я еще даже не разогрелся как следует, а дорожка уже уводит меня в лес. Небеса разверзаются, сверху льет вода. Я сразу теряю направление, дрожу от холода, каждые две минуты мне преграждает путь желто-черная лента с надписью DANGER! ("Опасность"). Я отчаянно карабкаюсь на ржавый забор, мешком падаю с другой стороны, порвав майку. Бегу дальше. Через поле, к подъему на крутой холм, легкие горят от влажного воздуха. Осматриваю окрестности с вершины, становится ясно: чтобы продолжить гонку, мне придется форсировать реку.

Пять минут в ледяной воде, от которой перехватывает дыхание, и вот я выползаю на противоположный берег, грязь хлюпает в моих кроссовках. Зеваки под знаком "2 км" — малец в варежках и его папаша — старательно аплодируют мне. "Осталось всего 8 километров!" — кричит мне мужик с виновато-сочувствующей улыбкой. Я смеюсь, отплевываясь от грязной воды, машу группе поддержки и опять бегу.

Зачем я здесь? Ну, как и описанная выше трасса, моя психика переживает то взлеты, то падения. Ты наверняка слышал про "кайф бегуна" — легкий дождик в твоем мозгу из эндорфинов, вызывающих прилив счастья в ответ на монотонную нагрузку. Так вот, участие в приключенческих гонках — словно эндорфиновый водопад, который всегда под рукой. В ответ на боль и физические нагрузки твой мозг выделяет позитивные химические элементы — чтобы ты все перетерпел и вынес. Такая реакция сопровождает любой тип боли, начиная с тупого мышечного нытья на пробежке и заканчивая спазмом от 20 разрядов электрошокера в лицо просто ради веселья. Men's Health подробно писал об этом, посмотри еще раз секцию "Боль" в мартовском номере. А я скажу коротко: сдобри свою пробежку щепоткой пыток, и ты приумножишь свой кайф. Джекпот.

ЭТО МОЖЕТ ПОКАЗАТЬСЯ МАЗОХИСТСКИМ способом самолечения... И, откровенно говоря, так оно и есть. В моей родной Великобритании количество выданных рецептов на антидепрессанты растет быстро, в среднем на 24,6% в год. Но количество участников "грязных" забегов растет еще быстрее: еще в 2010 году на старт какой-нибудь приключенческой гонки выходили максимум 1000 участников, а сегодня некоторые получают результат в 25 000 (!) бегунов. Очевидно, мы далеко не счастливы. Но почему нам помогают именно гонки с препятствиями?

Во-первых, они компенсируют нам цифровую иллюзорность современной жизни. Мы обитаем в зарегулированном, безопасном и стерильном мире, отмеряя время ложечками кофе. Мы производим то, что нельзя потрогать, и общаемся с пластмассовыми прямоугольниками. Но на выходных, когда мы продираемся сквозь кусты — песок в волосах, макияж потек, — наш внутренний пещерный человек просто хрюкает от удовольствия. Французы называют это nostalgie de la boue — буквально, "ностальгия по грязи". Это желание иногда вести себя примитивно — оно дремлет в каждом из нас, что подтверждается психологами. Мы вспоминаем, какими мы были пару десятков тысяч лет назад, это дает разрядку и, например, примиряет с необходимостью всю следующую неделю провести в отмытом мире офисных помещений.

Во-вторых, мы используем эти гонки для личностного роста. Психолог Абрахам Маслоу построил в свое время "пирамиду потребностей": по его теории, человек не может испытывать желаний высокого уровня, пока нуждается в более примитивных вещах. Физиологическое выживание — в фундаменте этой пирамиды. А на самом

верху — самоактуализация (развитие собственной личности, ну и вообще — чувство "Я крутой"). Перед своей первой приключенческой гонкой я был полон сомнений, что мне хватит сил, мужества, выносливости. Я был уверен, что ударю в грязь лицом перед соперниками в борьбе за выживание, ну или они сами втопчут меня в грязь. Я ошибался. Дух товарищества в этих гонках очень высок. Как бы банально это ни звучало, тут каждый соревнуется с одним оппонентом: с собой. Я прошел ту гонку и удовлетворил свою жажду выживания, а вслед за ней и потребности более высокого порядка — например, желание быть принятым в некую группу единомышленников и потребность в уважении (прежде всего, в самоуважении). А самоактуализации, вершины пирамиды Маслоу, ты достигаешь, когда предлагаешь руку поскользнувшемуся на трассе. А он потом подсадит тебя, когда ты будешь взбираться на трехметровую стену.

В-третьих, каждого из нас на эти изматывающие гонки могут привести глубоко личные причины, говорить о которых на людях не хочется. Темная, трудная, грубая мотивация — не саморазвитие, одним словом. Ты можешь переживать трудный разрыв, или у тебя проблемы на работе, или ты пытаешься разжать челюсти прикусившей тебя зеленой тоске. Жизнь — чертовски трудная штука. Иногда тебе требуется пройти через что-то не менее жесткое, чтобы доказать самому себе: ты сильный, выносливый и стабильный, ты сможешь бороться, если придется. Ты не будешь побежден.

НА ФИНИШНОЙ ПРЯМОЙ Я ПОЯВЛЯЮСЬ грязным, мокрым, с синяками. При этом я ухмыляюсь, как обезьяна. Я бегу, оскальзываясь, вверх по политому маслом пандусу и ныряю в последний очищающий резервуар с ледяной водой. Это и есть финишная черта. Если не считать жжения в ссадинах и сводящего челюсти изнеможения, я в отличном настроении. Все участники гонок проверили себя на прочность и превзошли самих себя. Измотанные герои, мы возвращаемся в тепло наших домов изменившимися к лучшему мужчинами с почищенными нервами. А потом ссадины заживают, и мы записываемся на следующую гонку. Увидимся на Urbanathlon! ■

УРБАНАТЛОН-2015

Ты можешь сам попробовать все то, о чем пишет наш автор. Твой шанс — MH Urbanathlon, ежегодная городская приключенческая гонка, по традиции организуемая нашим журналом. В этом году мероприятие пройдет 30 мая в Москве. Маршрут протяженностью около 10 км проложен по территории ВДНХ и Останкинского парка. Каждый участник должен будет преодолеть 6 препятствий, причем в этом году препятствия сложнее, чем в прошлые.

Участие в гонке индивидуальное. Бегут мужчины и женщины, старт — по 10 человек через каждую минуту. Стоимость участия — 1000 рублей при оплате до 29 мая или 1500 рублей, если платишь на месте старта в день мероприятия. Зато! Общий призовой фонд составит 200 тысяч рублей, награду получат по пять первых финалистов и в мужском, и в женском разрядах (по 30, 25, 20, 15 и 10 тысяч рублей соответственно).

Регистрация — на mhealth.ru/urbanathlon. Ждем тебя на ВДНХ!

ТЕКСТ:
АНТОН ИВАНОВ

СПОРТ

МАРКЕР
Профессиональное оружие умеет изменять скорость и режим стрельбы. Маркер настроен таким образом, что 1 нажатие на курок — это 1 выстрел, но если ты нажимаешь больше 4 раз в секунду, он переходит в режим максимальной скорострельности

ТУБЫ
На поясе тубы с запасными шарами, в каждой — по 120–140 штук. В фидер (обойму) маркера влезает 160 шаров

ВОГНАТЬ В КРАСКУ

Знал ли ты, что одна из сильнейших пейнтбольных команд планеты — это "Русский легион"? Название говорит само за себя, но на деле "Легион" играет в иксбол в США, а половину команды составляют французы. Капитан "Легиона" Денис Голев поможет тебе разобраться в хитросплетениях пейнтбола.

ШАРЫ
Оболочка из желатина, внутри минеральная краска, которая легко смывается даже в холодной воде. В среднем за матч игрок тратит около четырех тысяч шариков

МАСКА
Должна быть сертифицирована конкретно для пейнтбола.
Денис Голев
РОДИЛСЯ: 12.10.1987
ЖИВЕТ: МОСКВА
РОСТ: 195 СМ
ВЕС: 85 КГ
ДОСТИЖЕНИЯ: ТРЕХКРАТНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ ПЕРВЕНСТВА РОССИИ В СОСТАВЕ КОМАНДЫ "СТРЕЛЕЦ" (2004–2006 ГГ.); АБСОЛЮТНЫЙ ЧЕМПИОН РОССИЙСКОЙ ИКСБОЛЬНОЙ ЛИГИ (2009) И ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА РОССИИ (2013) В СОСТАВЕ КОМАНДЫ "ДЕСПЕРАДОС"; ПОБЕДИТЕЛЬ ТУРНИРА ATLANTIC OPEN И ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА МИРА (2010), ДВУКРАТНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ CHICAGO OPEN (2011, 2013), 2-Е МЕСТО НА КУБКЕ МИРА (2011) ДВУКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ (2012, 2013), ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА И ЧЕМПИОН РОССИИ (2014) В СОСТАВЕ КОМАНДЫ "РУССКИЙ ЛЕГИОН"
ДЖЕРСИ
В них вшиты специальные пэддинги, благодаря которым шарики иногда отскакивают, не оставляя на игроках следов краски. Это такая хитрость на грани фола
ЗАЩИТА
Налокотники, наколенники, шорты
ШТАНЫ
Штаны для пейнтбола имеют уплотнения на коленях, чтобы дольше не протирались, а также эластичные вставки, благодаря которым легче ползти, садиться и бегать
ОБУВЬ
Бутсы для футбола, если игра идет на траве, или обувь для гольфа, если на торфе

1 Первая краска

В 2004 году к нам в школу пришли люди из секции пейнтбола, которая как раз открылась в соседнем Дворце детского спорта — предложили классом поучаствовать в районных соревнованиях. И мы неожиданно для себя выиграли. Эмоции были непередаваемые, я с друзьями тут же записался в секцию. Где-то через полгода на юношеском турнире в Питере мы, снова неожиданно, стали чемпионами России. Так и пошло. А через какое-то время меня пригласили на просмотр в "Русский легион", на тот момент абсолютно сильнейшую команду Европы, которая как раз начала выступать в США.

2 Правила

Строго говоря, тот спорт, в котором воссиял "Русский легион", называется "иксбол" (Xball). Игра (два тайма по 10–20 минут) идет на поле размером 48 х 46 метров. В каждой команде по 5 человек: 1 защитник, 2 полузащитника и 2 нападающих. Команды выстраиваются по сторонам поля и по сигналу судьи начинают, перестреливаясь, занимать позиции за надувными укрытиями. Задача — захватить флаг в центре поля и доставить его на базу соперника, после чего команде начисляется 1 очко и объявляется 2-минутный перерыв для пополнения боезапаса. После розыгрыша каждого очка "убитые" возвращаются на поле. В России игра идет до 5 очков, в США — до 7.

3 А как же пейнтбол?

Игра в собственно пейнтбол идет практически по тем же правилам, но с более сложной системой начисления баллов. За захват флага дают 20 очков, за его занос на базу врага — 50 очков. Плюс по 5 очков за каждого подбитого врага и по 2 за каждого своего, оставшегося в живых к концу розыгрыша. Как результат, в иксболе игроки меньше боятся быть подстреленными, матчи получаются зрелищнее.

Еще существует тактический пейнтбол: соревнования тут проходят на разных объектах (в заброшенных пионерских лагерях, санаториях) или в лесных массивах. В России проходят крупнейшие в мире соревнования по тактическому пейнтболу — БПМ ("Большие пейнтбольные маневры").

4 Змеи и конверты

Расположение укрытий на поле нам сообщают либо за 2 недели до турнира (в Америке), либо за месяц (в Европе). Мы тут же воссоздаем эту схему на своей тренировочной базе и начинаем готовиться. На поле всегда есть "фланг змеи" и "фланг конвертов". Первый — с низкими укрытиями (не выше 50 см), которые идут этакой колбасой вдоль всего поля. Там можно проползти в тыл врага и всех "убить". Второй состоит из отдельных треугольных укрытий, между которым нужно перебегать. На этом фланге сложнее выжить, там обычно находятся более опытные игроки, которые хороши в дуэлях. Когда команда разбежалась по полю, всю картину видит только защитник, остающийся рядом с базой. Он подсказывает партнерам, что происходит на флангах и где находится соперник, одновременно простреливая фланг, по которому идет атака врага.

5 Штрафы

Если судья фиксирует нарушение, например, замечает пораженного игрока, который остался на поле, он удаляет не только нарушителя, но и еще одного члена его команды. Если нарушение более грубое, например, получив попадание, игрок не только не выбыл, но еще и ведет активные действия, из игры вместе с ним выйдут два человека. За самый серьезный фол — попытку смыть с себя краску — с поля удаляют четверых ("подбитого" и трех его напарников). Вернуться в игру они смогут после того, как будет разыграно очко.

6 Соперники

Самые сильные команды по пейнтболу — в США, России и Франции. Также есть хорошие коллективы в Германии и Бельгии. Командам уровня "Русского легиона" в своих национальных чемпионатах делать нечего — они бы выигрывали всухую. Поэтому лучшие из лучших со всего мира едут в Штаты, где соревнуются между собой в элитной Лиге — сначала она называлась NXL (National XBall League), потом PSP (Paintball Sports Promotions), теперь снова NXL. Именно в NXL разыгрывается Кубок мира, высшая награда в спортивном пейнтболе — у "Русского легиона" таких три! В этой лиге пять дивизионов, "Русский легион" борется в высшем (Pro-), состоящем из 12 команд. Всего же на турниры NXL приезжает около 150 коллективов.

7 Сезон

Первый турнир NXL проходит в марте. Он — мой любимый, потому что мы фактически впервые в году видим солнце: в России зимой приходится тренироваться в надувном куполе. Правда, в этом году открытие сезона превратилось в ад. В Далласе зарядили дожди, и поле покрыл 20-сантиметровый слой грязи. Я играл нападающего; уклоняясь от шариков, я сделал подкат и на этом игра для меня фактически закончилась: грязь забила ствол маркера и облепила шомпол для его прочистки. Турнир признали проваленным, и это стоило жизни лиге PSP — она была расформирована, и ее место заняла вновь созданная NXL.

8 Наша школа

У американцев команды всегда были просто набором звезд, которые выигрывали на индивидуальном мастерстве. У нас же акцент в подготовке был сделан на тактике и взаимодействии между игроками. Наш тренер — Петр Александрович Васильев — за долгие годы досконально изучил особенности игры разных коллективов и отдельных игроков, чтобы выработать оптимальную стратегию. Он и банкир Сергей Леонидович Леонтьев, основатель "Русского легиона", и превратили эту команду в легенду.

9 Состав

"Русский легион" — профессиональная команда, пейнтбол для нас — любимая работа. Мы тренируемся 5 дней в неделю по 6 часов: 2 часа в тренажерке с фитнес-тренером, потом перерыв на час и 3 часа так называемой специализации — работы на поле. В команде 15 игроков, но на соревнования выезжает обычно лишь 8. Кстати, даже победа на турнире не окупает существование пейнтбольной команды: приз за 1-е место — всего $10 000 долларов. Поэтому пейнтбол, как и многие другие виды спорта, живет на спонсорские деньги.

"ЛЕГИОН" НА МАРШЕ

2004
Команда "Русский легион" дебютирует в самой престижной лиге США — NXL.

2005
Занимает второе место в NXL.

2006
Завоевывает Кубок мира.

2009
Реорганизация команды, приход новых игроков, вторая победа в Кубке мира.

2010
Выигран один турнир NXL и Кубок мира.

2011–2013
Большинство игроков "Русского легиона" переходят в американские клубы. От прошлого состава остаются лишь двое. Команда фактически строится заново.

2014
Состав "Легиона" пополняют 5 французов из сильной команды TonTon.

10 Эмоции

Я до сих получаю от пейнтбола огромное удовольствие. Это настолько эмоционально сильная игра, что она буквально преображает людей, делает их моложе. В команде "Деспрадос", которую я тренирую в свободное от "Русского легиона" время, есть банкир — ему 45 лет, но на поле он снова превращается в мальчишку, который играет в "Казаков-разбойников". Лучшее средство от кризиса среднего возраста сложно представить. В общем, пейнтбол — это краски не только на теле, но и на душе". ■

ТЕКСТ:
ДЭРИЛ НАЙТ

ВЫШЕЛ СУХИМ

Редактор британского Men's Health Дэрил Найт не алкоголик. Но Дэрил заметил, что спиртное крадет у него энергию, а взамен предлагает только лишний вес. Этот мужественный человек решил не пить целых 28 дней, чтобы проверить — станет ли он здоровее. Внимательно изучаем отчет Дэрила.

НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ назад в соцсетях была популярна шутка, звучащая примерно так: "Алкоголь полностью выводится из организма за 21 день. То есть никогда". Помнится, впервые повстречав ее, я посмеялся, как все. Но потом задумался. И в самом деле, последний трехнедельный перерыв в приеме растормаживающих жидкостей у меня был, наверное, еще когда я ходил в школу с ранцем. И с тех пор, получается, я ни разу не был самим собой — в любой выбранный момент времени я был либо пьян, либо с похмелья, либо как минимум в крови моей плавали токсины.

В общем, я решил не пить 28 дней. Пресловутые 21 день и еще недельку сверху, для верности. Просто чтобы понять, каково жить там — в Стране абсолютной свободы от алкоголя.

На старте эксперимента я критически оглядел себя. 31 год, рост — 180 см, вес — 82 кг. Если ориентироваться на индекс массы тела, то сбросить надо было минимум 5–7 килограммов. На щеках играл нездоровый румянец, присутствовали (чего скрывать) и мешки под глазами. Три раза в неделю я хожу в спортивный зал, но талия как была 84 см, так и не делась никуда, хоть ты тресни. Если сантиметры не впечатляют, сообщу — жировые складки по бокам (мои русские друзья называют их "пельмешками") были отчетливо заметны. Ну и, наконец, я с неохотой зафиксировал свои алкогольные привычки: я выпиваю (дома или за его пределами) от трех до пяти раз в неделю, обычная доза — примерно бутылка вина за вечер. Не бог весть что, впрочем, скорее бытовое пьянство, чем алкоголизм.

Короче, я поклялся заменить спиртное свежевыжатым соком или водой — чтобы обеспечить организму достаточное количество жидкости и витаминов в период реабилитации. Я также немедленно написал о своем решении в Facebook — есть исследование, что демонстрация своих намерений в социальных сетях дает дополнительную мотивацию (ведь многие будут следить, выполнил ли ты свой зарок).

18% НА СТОЛЬКО РАСТЕТ ТВОЯ СПОСОБНОСТЬ ПОЛНОСТЬЮ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА РЕШЕНИИ КАКОЙ-ЛИБО ЗАДАЧИ ПОСЛЕ МЕСЯЦА ПОЛНОЙ ТРЕЗВОСТИ

(исследование Университетского колледжа Лондона)

ПЕРВЫЕ ЧЕТЫРЕ ДНЯ ПРОШЛИ ЛЕГКО. Мой метод был прост — я отказывался от любых приглашений. Проще пить воду дома, чем делать это в баре, уныло разглядывая веселящихся друзей. Но вскоре на горизонте появилось первое испытание — день рождения близкого друга. "Ну давай, всего одну, чего ты такой скучный?" — эту фразу и ее вариации в тот ве-

ФОТО: LOUISA PARRY; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ALCONIC

чер мне говорили даже гардеробщицы того ресторана. Где-то к полуночи в голову начала заползать предательская мысль: а может, и правда, всего одну, чтобы никого не расстраивать? Горжусь собой и хвастаюсь — судорожно похватав свои вещи, я сбежал с вечеринки, но соблазну не поддался.

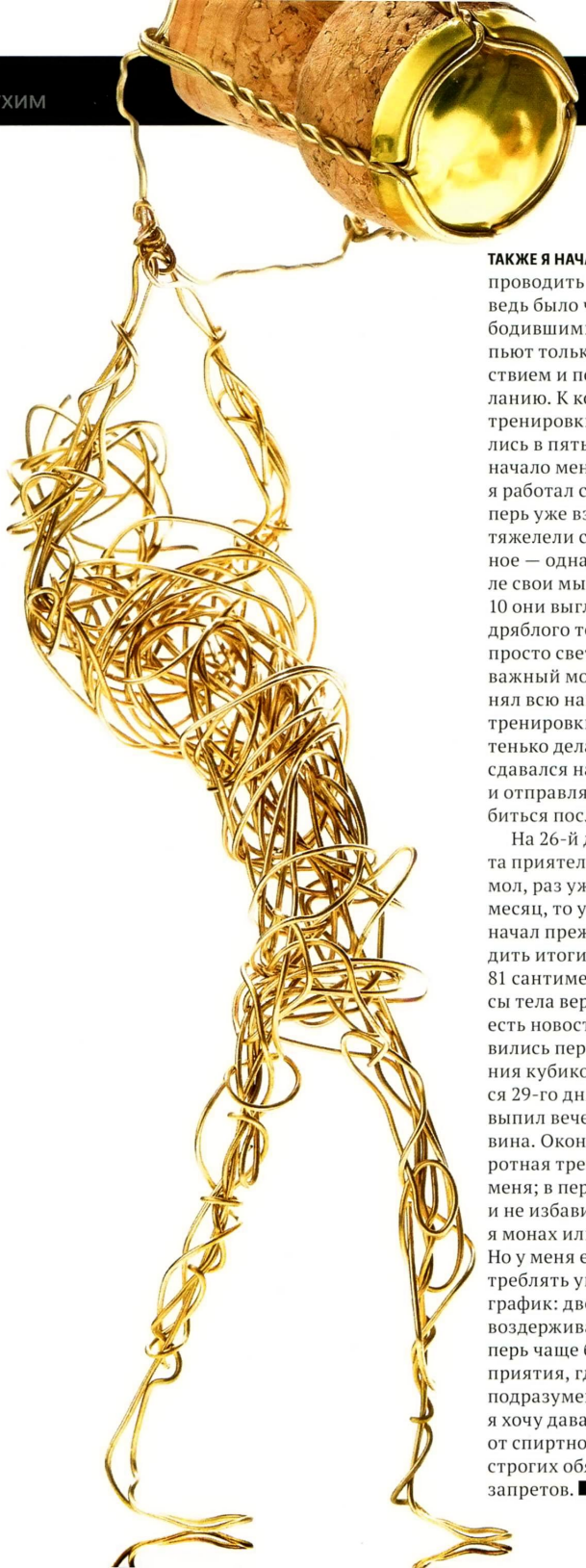
Следующая большая вечеринка, к счастью, должна была состояться уже после окончания моего испытания. Но я отметил про себя, что мне следует занести в ежедневник на ближайшие недели пару-тройку мероприятий, где точно не будет никакого алкоголя. Я ведь не отшельник, чтобы проводить вечера в одиночестве.

Но были и хорошие новости, причем уже к середине моего поста. Например, я стал лучше спать. Как объяснили мне врачи, похмелье, как джетлаг, сбивает жизненные ритмы. Теперь я не проводил первую половину дня, потирая виски и пытаясь сфокусироваться — плюс откуда-то появилась куча энергии и забила ключом. Я, например, стал готовить дома — курочка и овощи на пару сменили сэндвичи с ростбифом, которые я обычно покупал в забегаловке по пути домой.

ОБЩЕСТВА ПОТРЕБЛЕНИЯ

Почему эксперименты жителя Великобритании с алкоголем (а точнее, с его отсутствием) могут быть интересны тебе, жителю России?

Потому что и мы, и англичане слишком много пьем. Правда, наши соотечественники мужского пола потребляют 23,9 литра чистого алкоголя в год (данные ВОЗ), а британцы — "всего" 16,5 литра. Но и тот и другой показатель бесконечно далеки от среднемирового уровня потребления алкоголя взрослыми землянами — 6,2 литра в год.



ТАКЖЕ Я НАЧАЛ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ проводить в спортзале. Нужно ведь было что-то делать с освободившимися вечерами, а тут все пьют только воду — с удовольствием и по собственному желанию. К концу моего поста три тренировки в неделю превратились в пять или даже шесть. Тело начало меняться: еще недавно я работал со штангой в 45 кг, а теперь уже взял 60 кг; гантели потяжелели с 14 кг до 18 кг; но главное — однажды я увидел в зеркале свои мышцы. Впервые лет за 10 они выглянули на свет из недр дряблого тела (ну или, может, так просто свет упал). И еще один важный момент: теперь я выполнял всю намеченную программу тренировки, хотя раньше частенько делал себе поблажку — сдавался на середине занятий и отправлялся с друзьями расслабиться после тяжелого дня.

На 26-й день эксперимента приятель предложил мне — мол, раз уж ты не пьешь целый месяц, то уже и не начинай. И я начал преждевременно подводить итоги. Талия съежилась до 81 сантиметра, и мой индекс массы тела вернулся в норму. Да, есть новости — на животе появились первые смутные очертания кубиков! Ура! Но я дождался 29-го дня и с удовольствием выпил вечером свою бутылку вина. Окончательная и бесповоротная трезвость все же не для меня; в период воздержания я так и не избавился от ощущения, что я монах или неизлечимо больной. Но у меня есть новая цель — потреблять умеренно. Я придумал график: две недели выпиваю, две воздерживаюсь. Ну и еще я теперь чаще буду ходить на мероприятия, где алкоголь вообще не подразумевается. Короче — да, я хочу давать своему телу отдых от спиртного. Но, пожалуй, без строгих обязательств и полных запретов. ■

ТРЕБУЮ СКИДКУ

Пример Дэрила: отказавшись от выпивки, можно сбрасывать до 1,5 лишних кило в неделю

ДО
ВЕС: 82 кг
ТАЛИЯ: 84 см

ПОСЛЕ
ВЕС: 76 кг
ТАЛИЯ: 81 см

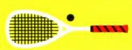
ОЧИЩЕНИЕ В СПОРТЗАЛЕ

Предположим, твоя пятница прошла как обычно — переел, перепил, теперь плохо и стыдно. Как сжечь все эти калории, полученные на вечеринке?

ЗАКУСКА:
ВОДКА С ЭНЕРГЕТИКОМ: 112 ккал
КАК ИЗБАВИТЬСЯ: 12 минут на гребном тренажере

ОСНОВНОЕ БЛЮДО:
БОКАЛ ШАМПАНСКОГО: 76 ккал
КАК ИЗБАВИТЬСЯ: 8 минут игры в бадминтон

ДЕСЕРТ:
РОМ-КОЛА: 129 ккал
КАК ИЗБАВИТЬСЯ: 15 минут кролем в бассейне



НЕ УДЕРЖАЛСЯ:
ГАМБУРГЕР: 255 ккал
КАК ИЗБАВИТЬСЯ: 15 минут игры в сквош

НА СЕБЯ ПОХОЖ

Дерматолог Сэм Бантин расскажет, как вернуть пьянице лицо.

ПРИПУХЛОСТЬ И ОТЕЧНОСТЬ
ПРИЧИНА Пьянство затрудняет работу печени и почек.
РЕШЕНИЕ Интервальная сессия высокой интенсивности на беговой дорожке — кардиоупражнения перераспределят жидкость в теле.

ПЯТНА НА КОЖЕ
ПРИЧИНА Сахар в алкоголе способствует воспалительным процессам в любой части тела.
РЕШЕНИЕ Поищи крем, в состав которого входит бензоилпероксид или салициловая кислота.

МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ
ПРИЧИНА Выпивка снижает качество сна.
РЕШЕНИЕ Завари и охлади два пакетика чая, положи на глаза. Кофеин (он содержится в чае) и холод сужают сосуды.

СУХОЕ МЕНЮ

Тоже решил не пить хотя бы месяц? Добавь в свое меню, чтобы дополнить эффект детоксикации:

УМНЫЕ ТАБЛЕТКИ
Откажись от кофе — ничто не должно мешать тебе восстанавливать нормальный сон. Попробуй сертифицированный БАД, содержащий L-тирозин — эта аминокислота повышает концентрацию.

БОЛЬШЕ ЖИРОВ
Готовь на кокосовом или сливочном масле. Эти жиры придают энергии и улучшают работу мозга, ты будешь более продуктивным — во всяком случае во время своего безалкогольного месяца.

ЖИДКИЙ ЛАНЧ
Имей в виду, что спиртное истощает запасы калия и витамина B. Пополни их с помощью смузи из ананасового сока, банана, йогурта и ростков пшеницы.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ХАМОВНИКИ

ХАМОВНИЧЕСКИЙ ПИВОВАР 18 63

РАЗЛИВНОЕ И В БУТЫЛКАХ

ДЛЯ НАСТОЯЩИХ ЦЕНИТЕЛЕЙ

«Возрождая бренд «Хамовники», мы, с одной стороны, как археологи на раскопках, тщательно изучили все сорта пива конца 19-го – начала 20-го века, с другой стороны, привнесли в них все лучшее, чего добилась пивоваренная отрасль за последние 100–150 лет».

ХАМОВНИЧЕСКИЙ ПИВОВАР 18 63

Богатый вкус пива, как и его история!

18+ Алк. 4,5 % Объем 0,5 л

РЕКЛАМА

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

ПЛАТО ПУТОРАНА

Затерянный мир размером с Великобританию, лежащий в облаках высоко над землей. Здесь бродят невиданные животные, шумят бесчисленные водопады, а рыбу ловят на медвежью шерсть. Где это? В самом центре России!

Что это

На северо-западе современного Красноярского края где-то двести миллионов лет назад через разломы в земной коре на поверхность полилась базальтовая лава. Вот из нее и вырос объект нашей публикации — поднявшееся над окружающей действительностью плато Путорана. Его площадь — 250 000 кв. км, высочайшая точка — гора Камень (1701 метр). На севере и западе плато обрывается вниз к Большой земле крутым уступом (800 и более метров), зато со стороны южной и восточной границ на Путорана можно забраться по пологим склонам.

Что там

"Путорана" в переводе эвенкийского языка — "озера с крутыми берегами", многие ущелья и долины здесь действительно залиты водой. Самое знаменитое из этих озер — Виви (229 кв. км, глубина под 200 м). На юго-восточном берегу Виви установлен семиметровый монумент, отмечающий географический центр России.

+15 СРЕДНЯЯ ТЕМПЕРАТУРА ЛЕТОМ — ДНЕМ В ИЮЛЕ (САМЫЙ ТЕПЛЫЙ МЕСЯЦ). В ЯНВАРЕ ТЕРМОМЕТР ОБЫДЕННО ПОКАЗЫВАЕТ -30. КЛИМАТ ТУТ СУРОВЫЙ — ПУТОРАНА НАХОДИТСЯ НА ГРАНИЦЕ СЕВЕРНОГО ПОЛЯРНОГО КРУГА.

Как добраться

Сначала в любом случае придется добраться до Норильска — поездом или самолетом. Дальше самый простой путь — нанять катер, который довезет тебя по рекам к плато. Или, если есть деньги, можешь зафрахтовать вертолет, чтобы высадил тебя наверху на одну из доступных площадок. Зимой многие норильские туркомпании устраивают заезды до Путорана на снегоходах (три дня до цели, ночевки в палатках).

ПЕРВЫЙ УВИДЕЛ

Александр Миддендорф, географ, зоолог и ботаник из Санкт-Петербургской академии наук, наткнулся на плато во время своей экспедиции по Сибири в 1842–1845 гг. Путешественник кочевал с ненцами вдоль южной границы полуострова Таймыр и в 40 км к югу увидел отроги большого горного хребта. Тогда Миддендорф назвал этот хребет условно — "Северный" (Сыверма), и это название оставалось на картах до 30-х годов XX века.

ЗАЛЕЗ НА АВТОМОБИЛЕ

Олег Булгаков вместе с другими членами Новосибирского клуба экстремального автотуризма Off Road Master летом 2012 года взобрался на плато Путорана на автомобилях-амфибиях — машинах с мощными лодочными моторами, держащихся на воде за счет надувных баллонов. Стартовали в городе Енисейск, проплыли по Енисею, доехали до Норильска, а потом пробрались по рекам и озерам до самого плато. Преодолели около 3000 км.

ПЫТАЛСЯ ПЕРЕЙТИ

Андрей Добрынин, научный сотрудник Института биологии внутренних вод РАН, задумал первым пройти пешком все плато (а это около 800 км). 9 января 2013 года разместил на форуме skitalets.ru объявление, где звал в путешествие единомышленников: "...Поход будет проходить в тяжелых условиях. Займет от 45 дней до 2 месяцев. Еды - 500 грамм в сутки". В итоге отправился один. Погиб на 46-й день одиночного похода.

ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ НА ПУТОРАНА?

ГЛАЗЕЙ

На этом огромном плато — самая высокая концентрация водопадов в России. Шагу не сделаешь, чтобы не наткнуться на бурлящие воды. Здесь, например, два месяца в году (весной) несется вниз один из самых высоких водопадов страны — Тальниковый (482 метра). А на реке Канде падает со скал еще один — одноименный, 108-метровый, он тоже входит в десятку самых больших в стране.

ВЫСЛЕЖИВАЙ

На Путорана, если повезет, ты встретишь занесенных в Красную книгу снежных баранов. Или таких же редких орланов-белохвостов — птиц-хищников с размахом крыльев в 2,3 метра. Ну и: диких северных оленей, соболей, росомах, рысей, каменных глухарей. А обыденных лис, волков и зайцев мы тут даже не упоминаем.

ПОДСЕКАЙ

В местных реках и озерах тебя ждут непуганые рыбы: налим, сиг, палия, хариус, голец. Андрей Тятягачев, директор красноярской туристической фирмы, организатор поездок на Путорана, рассказывает: "Когда я приехал на плато самый первый раз, то привез кучу дорогущих блесен и мушек. Проводники покачали головами, сказали, что так никого не поймать, и вручили мне свои мушки из медвежьей шерсти, а блесны сделали из обычных столовых ложек. Тут я своего первого громадного гольца и отловил — он весил 8,5 килограммов. Будь внимателен! Большая часть плато — заповедник, и рыбу можно ловить только в разрешенных местах.

ТЕКСТ:
АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ
ИЛЛЮСТРАЦИИ:
РОМАН ВЕЧТОМОВ

ПОРОЖАЕТ СВОИМИ СИЛАМИ

ЭКСПЕРТ
Ольга Вичкапова

ВРАЧ АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ, МЕЖДУНАРОДНАЯ КЛИНИКА "МЕДСИ"

Как-то так случилось, что рядом с тобой рожает женщина, а ты единственный в ее окружении читатель Men's Health. На тебе большая ответственность. Ты первый, кого увидит в своей жизни этот новый человек, — не оплошай.

1

Ждать или действовать?

Все мы где-то слышали эту сакральную фразу: "Воды отходят". Вот оно... Ладошки потеют, момент истины наступил. Но ты на воды внимания не обращай — это еще не признак близкого веселья. "Бывает, что даже еще схваток нет — а воды уже отходят. В такой ситуации вообще паниковать не стоит: впереди уйма времени. Езжайте спокойно в роддом", — подтверждает акушер-гинеколог Ольга Вичкапова.

Обращать внимание следует на два основных этапа родов. Первый — это регулярные схватки (непроизвольные сокращения матки), которые случаются сначала каждые 15 минут, потом — каждые 10 и т.д. Все это продолжается часа три-четыре (бывает, конечно, по-разному), при этом интервалы между схватками сокращаются, а их интенсивность и продолжительность — увеличиваются.

Когда между схватками не проходит и пяти минут, наступает второй этап: потуги. "Это когда женщине кажется, что она сейчас как бы обкакается, и очень хочется потужиться. Это сигнал, что она в ближайшие час-полтора родит, — объясняет Ольга. — Вот тут приезда скорой можно и не дождаться".

Но ты же не женщина и не можешь знать наверняка, что именно ей там кажется и чего ей хочется. Поэтому, если барышня нервничает, пугается, кричит и уверяет, что вот-вот родит, придется взять ситуацию в свои руки — буквально. Помоги ей избавиться от лишней одежды и, сказав пару успокаивающих слов (дескать, я знаю, что делаю, все под контролем), двумя вымытыми пальцами — указа-

В ПОЛЕВЫХ УСЛОВИЯХ

В новостном потоке то и дело мелькают сообщения под заголовком "Женщина родила в самолете". Если подобное случается при тебе — даже и не суетись.

"В самолете бортпроводники имеют необходимый опыт оказания первой медицинской помощи, и у них есть четкие предписания, что делать, если кто-то из пассажиров рожает, — комментирует Ольга Вичкапова. — Да и медик на борту наверняка найдется". Другое дело — на земле. Если кто-то вздумал производить потомство на перегоне трассы М1 "Беларусь", следуй всем тем же инструкциям из нашего текста. В теплое время года постели что-нибудь прям на земле и положи женщину туда — на открытом воздухе ей будет проще, чем в тесном салоне автомобиля. И пусть у тебя в бардачке всегда валяются дезинфицирующие салфетки — мало ли что.

тельным и средним — очень осторожно проникни во влагалище. Если сразу упрешься в нечто плотное и даже немного волосатое (в идеале это голова ребенка), то так и есть — рожает. А если внутрь входит полпальца и больше, то для поездки в роддом (и как минимум до приезда скорой) время еще есть.

Сомнений не осталось? Рожает? Ну что ж, суетиться будешь потом, а пока что окончательно помоги будущей матери освободиться от всей мешающей одежды и улечься на что-нибудь жесткое (лучше — на пол). Подложи что-нибудь под голову и плечи: женщина должна лежать на пояснице и копчике, а ее голова и грудь — должны быть приподнятыми. И пусть упрется во что-нибудь ногами, так ей будет удобнее. Подготовь первые пеленки: полотенце или плед, куртку, одеяло. Обработай руки чем-нибудь спиртосодержащим: водкой, коньяком, собственно спиртом, очищающей салфеткой. И успокаивай: все будет хорошо.

2

Здравствуй, человек

То, чем ты сейчас займешься, называется добротным словом "родовспоможение". И ничего сверхъестественного не потребуется. Современных цивилизованных женщин заранее учат, как действовать (дышать, тужиться и проч.) при приближении логического завершения их беременности, — что-нибудь из этого она вспомнит и, глядишь, поможет себе и тебе. "Классические" роды, то есть непосредственно появление ребенка на свет от макушки до пяточек, длятся всего ничего — от 10 до 15 минут. Но ты на всякий случай отложи все остальные дела на полчаса, а то и час — бывает-то у всех по-разному. А сможете уложиться в норматив — так и прекрасно.

Запомни: во время каждой потуги (неконтролируемый процесс в организме) женщина должна и сама тужиться (очень даже контролируемый процесс). Именно в эти моменты ее надо подбадривать всеми возможными словами, как тренер — любимого спортсмена. Потуга длится минуты две-три, потом — недолгое облегчение, во время которого женщина должна размеренно дышать грудью, как ее учили (грудью, не животом!), и набираться сил. Кормить и поить ее во время родов не рекомендуется.

Твоя же главная задача — следить за головой появляющегося человека. Как только увидишь ее — аккуратно придерживай, как хрустальное яблоко. Не тяни на себя, не сжимай, просто все время придерживай. Самое важное — не травмировать ребенка во время родов.

"Обычно после того, как рождается голова, женщина чувствует обманчивое облегчение и перестает тужиться, — делится опытом Ольга Вичкапова. — Вот тут-то ее надо подбадривать с удвоенным энтузиазмом: ну-ка давай, тужься, еще раз, еще! — чтобы вскоре появились плечи ребенка, да и весь он целиком".

Как противоположность обычных или затянувшихся родов случаются роды стремительные (но это скорее редкость и даже, можно сказать, радость). "Если видишь, что буквально после одной потуги уже полголовы появилось, если чувствуешь, что ребенок прет, просто внимательнее подстраховывай его голову, как бы слегка сопротивляясь ее движению наружу, но, разумеется, не заталкивая обратно, — продолжает делиться опытом Ольга. — Ну а такого, чтобы плюх — и ребенок резко выпал, не бывает". Такое только в кино могут показать — ради пущего художественного эффекта.

Да что мы все говорим и говорим. Вот же он, ребенок, родился уже! Маленький, жалкий, мокрый.

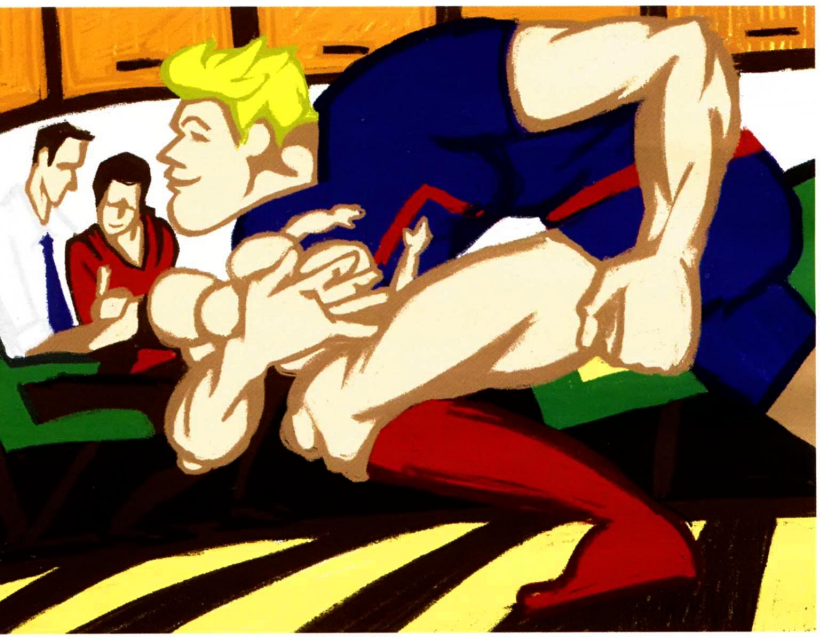
ПОВЫШЕННАЯ СЛОЖНОСТЬ

▶ РАЗРЫВ МЯГКИХ ТКАНЕЙ ПРОМЕЖНОСТИ

Самая частая проблема во время родов. Как следствие — наружные кровотечения, попытаться остановить которые ты можешь пропитанными холодной водой тампонами или положив женщине между ног лед.

▶ ТАЗОВОЕ ПРЕДЛЕЖАНИЕ

Ситуация, когда плод внутри матери расположен головой вверх, а не вниз, как положено, — встречается у 5% женщин (и, как правило, они об этом знают). Стратегия у тебя тут одна — постараться сделать так, чтобы роженицей все же занялись профессионалы. Если вы живете с этой женщиной — будь вдвойне внимательным, проследи, чтобы она не опоздала на собственные роды в больницу. Если ты оказался рядом с ней случайно — хотя бы попробуй немного оттянуть роды (как — см. на следующей странице) до приезда скорой.



А можно замедлить роды?

Можно хотя бы попытаться — если бригада врачей уже в пути, а потуги или только что начались, или вот-вот начнутся. Не позволяй ей тужиться, заставляй дышать грудью, чтобы успокоилась. Пришли потуги? Придерживай ладонью промежность (ее, а не свою). И мы бы посоветовали тебе не рассчитывать на этот способ на 100% — всякое бывает.

Вот, собственно, и все

Первое, что ты должен сделать после рождения ребенка, — аккуратно вытереть его и укутать (подготовленным одеялом, полотенцем, курткой), чтобы не допустить переохлаждения. Голова и ноги обязательно должны быть в тепле! Если ребенок не задышал (чаще такое случается у недоношенных), потри его по спине вверх-вниз прямо через ткань — раздражающий массаж работает намного лучше старомодных шлепков по заднице или по пяткам. А если видишь, что рот ему во время появления на свет забила слизь, — оберни палец салфеткой и убери ее оттуда. Или отсоси. Ртом, да. Задышавший ребенок начинает орать — тебя это радует.

Теперь отложи дитя и займись пуповиной. Ее нужно перевязать подручными средствами (бинтом, шнурком) в двух местах. Первый раз — примерно в 20 см от пупка ребенка. Потом пальцами, сдавливая пуповину как мягкую трубку, отгони находящуюся внутри нее жидкость в сторону матери и перевяжи второй раз — сантиметров через пять после места первой перевязки (то есть в 25 см от пупка). В образовавшемся промежутке, между только что затянутыми узлами, перережь ее. Если инструмент у тебя не острый, то ощущение будет примерно такое, словно тупыми ножницами кромсаешь резину. (И да, не забудь обработать этот инструмент тем же, чем и руки.) В принципе, пуповину можно даже зажигалкой пережечь, если других вариантов нет. Но запах будет стоять соответствующий, не обессудь.

В роддоме, если все прошло хорошо, новорожденного кладут матери на грудь, и она его сразу же кормит — ну а что, старался, заслужил. Тем временем, минут через 10–15, женщина рожает отслоившуюся плаценту (ты увидишь, что остаток пуповины со стороны матери начнет удлиняться и следом за ним появится не представляющий уже никакого интереса внутренний орган). Пока все это происходит, твоя пациентка должна лежать и особо не шевелиться — ждать приезда бригады врачей. А ты, если есть возможность, найди что-нибудь холодное (лед, пакет замороженных овощей или мороженые куриные ножки), оберни полотенцем и положи ей на живот — в профилактических целях, чтобы избежать (или минимизировать последствия) внутренних кровотечений. Вот, собственно, и все. Прими поздравления, ты справился. ■

В ДВА РАЗА БОЛЬШЕ

▶ ЖЕНЩИНА РОЖАЕТ ДВОЙНЮ?

Во-первых, она знает, сколько детей будет (неожиданностью это не станет). Во-вторых, ей в любом случае предстоит плановая госпитализация за пару недель до предполагаемой даты родов. Но если звезды сложились так, что роды принимаешь все равно ты, то ничего особенно сверхсложного не жди. Естественно, времени это дело займет больше (второй ребенок рождается где-то минут через 30–40 после первого), и есть один нюанс: пуповины перевязывай сразу, но перережь, только когда родятся уже оба.

ТВОИ НЕЗАМЕНИМЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ
HARDLABZ
www.hardlabz.ru
BCAA BLAST
WATERMELON
hardlabz
hardlabz
hardlabz
Фото: Владимир Ларионов
реклама
16+
Евгения Скрябикова - Мисс Бикини Стар 2014, Чемпионка Кубка Санкт-Петербурга по фитнес-бикини 2015.

ТЕКСТ:
АНТОН ИВАНОВ

ТРЕЩАТ РЕКОРДЫ

На протяжении всей истории человечества мужчины только и делали, что доказывали миру свою крутость. Но раньше возможностей для этого было больше. Первобытный парень просто выходил из пещеры, выбирал динозавра покрупнее и выбивал из него дурь. Средневековый — садился на корабль и плыл вперед, пока не натыкался на новую сушу. Но что делать современному мужчине? Ответ прост: ставить рекорды. Как — передает с Байкала Антон Иванов.

Я СТОЯЛ НА ЛЬДУ над самой глубокой частью озера Байкал — 1642 метра, — когда ненадежная опора под моими ногами вдруг начала хрустеть и покрываться змеистыми трещинами. Почувствовав себя белкой из мультфильма "Ледниковый период", я в два прыжка преодолел несколько метров, и треск прекратился. Рядом со мной на той же замерзшей воде поблескивал 2-тонный VW Touareg, только что установивший рекорд средней скорости движения по льду на дистанции более 1000 км.

Ради этого достижения двое мужчин — гонщик и журналист Андрей Леонтьев и исследователь Байкала Александр Бурмейстер — почти 20 часов 20–21 марта 2015 года мчались по ледяной пустыне, натыкаясь на торосы и перепрыгивая огромные трещины (как выяснилось, на скорости 120 км/ч Touareg может пролететь над водой до 4 метров). Их опасный путь от южной оконечности озера Ольхон до поселка Нижнеангарск (самой северной точки Байкала) — теперь внесен в Книгу рекордов России.

КАК ВОЙТИ В ИСТОРИЮ

Станислав Коненко, главный редактор Книги рекордов России:

"Стать рекордсменом несложно. Достаточно отправить к нам на сайт knigarekordovrossii.ru заявку или выгрузить видео с попыткой установления рекорда, и мы расскажем, как действовать дальше. Часто простого любительского видео достаточно, чтобы эксперты (судьи, компетентные в той или иной области) признали рекорд. Это бесплатно. Платить придется, только если надо, чтобы эксперт присутствовал при попытке установления рекорда и мог сразу выдать сертификат (в таком случае цена зависит от того, сколько денег уйдет на выезд). По большому счету требований к рекордам два: они не должны противоречить закону или вредить здоровью (то есть сальто с третьего этажа, буксировку поезда с помощью крюков в коже или месяц без воды мы регистрировать не будем). Все остальное — пожалуйста: вот сегодня пришла заявка "самый высокий мужской голос", а вчера — "самый старый автомобиль в своей марке". Но, конечно, основной поток — заявки в области воркаута. В таких популярных дисциплинах у нас есть свои эксперты, в более редких — привлекаем судей со стороны. Всего в год нам поступает около двух тысяч заявок, примерно 1/3 из них засчитывается. Самые активные регионы — Московская, Ленинградская и Омская область, а вот у Рязанской, например, рекордов нет вообще".

Реклама

30 мая
Москва / ВДНХ / 12:00–21:00

Reebok

Men'sHealth URBANATHLON

16+

Городская приключенческая гонка журнала Men's Health
Призовой фонд - 200 тысяч рублей*. Принять участие может каждый
Пройди регистрацию до 27 мая на www.mhealth.ru. Выходи на старт 30 мая на ВДНХ

Women'sHealth ACTIVE DAY

Фестиваль красоты и фитнеса от журнала Women's Health
Бесплатные мастер-классы по фитнесу, танцам, йоге и бьюти-бар для девушек
Предварительная регистрация на www.whrussia.ru

На сцене: группа animal джаz / 19:00 / вход свободный

*Сумма призовых включает налог на доходы физических лиц (НДФЛ)

Еще одно доказательство аксиомы, что мужчинам, кроме женщин, жизненно необходимы еще как минимум две вещи: машины и победы.

Рекорды на автомобилях — они рискованные и зрелищные. Так что вот уже более ста лет люди по всему миру придумывают все новые и новые способы угробиться под фанфары. Причем значительная часть рекордов, как ни странно, связана с озерами. Вспомнить хотя бы ежегодную Неделю скорости, которую проводят на высохшем соляном озере Бонневиль (США). Это место — мекка гонщиков: идеально ровная и абсолютно безжизненная поверхность раскинулась на 260 кв. км. Именно тут автомобиль впервые пробил планку скорости в 1000 км/ч, а этим летом реактивный болид Bloodhound SSC попробует превысить 1000 миль/час (1609 км/ч).

А в России каждый год проходит фестиваль "Дни скорости на льду Байкала". В отличие от озера Бонневиль, Байкал живее всех живых. При замерах трасс на его льду приборы геодезистов показывают, что крайние точки постоянно "гуляют" в пределах нескольких миллиметров, меняется и рельеф ледяной пустыни. Ночью на Байкале кажется, что где-то рядом идет гроза: раз в несколько секунд тишину нарушает грохот — это лед лопается от внутреннего напряжения, вызванного разницами в температуре воздуха днем и ночью. Значит, прямо сейчас где-то расползаются трещины, лезут друг на друга льдины, уходят под воду глыбы. Только человек, посвятивший Байкалу

БУДУ БИТЬ

Чтобы в твоей жизни появилась новая цель, мы выбрали еще 4 достижения из Книги рекордов России, которые предлагаем тебе переписать на свое имя.

У НЕГО 62 СМ!

В мартовском номере этого года мы рассказывали тебе о самом сильном армрестлере мира — Денисе Цыпленкове. Внесено его имя и в Книгу рекордов России: Денису принадлежит самый большой бицепс нашей страны — 62 см. И это только на одной руке! В сумме же получается у парня больше метра одних только бицепсов.

ВОЛШЕБНОЕ СЛОВО

Неплохой способ заставить себя не сидеть на месте — попытка побить рекорд в категории "Самое большое слово, написанное при помощи GPS/ГЛОНАСС трекера". На данный момент первенство удерживает слово "Россия", усилиями экспедиции Сергея Доли растянувшееся на 21 962 км по территории одноименной страны.

СТО СТОЯТ

Если у тебя много сильных друзей, можешь бросить вызов парням из сурового Челябинска. 8 сентября 2013 года 100 человек вышли в этом городе на площадь Революции на руках и провели в этом положении 20 секунд. Собери компанию из 101 человека или простойте на руках 21 секунду, и рекорд — ваш.

ВСЕМ ГРЕБЦАМ ГРЕБЕЦ

Какая книга рекордов без Федора Конюхова? Как тебе такой подвиг нашего соотечественника: "Кратчайшее время пересечения Тихого океана на весельной лодке в одиночку". 160 дней без заходов в порты Федор греб и вел дневник, скучая по возможности ходить выпрямившись, — на лодке приходилось ползать.

всю свою жизнь, может предугадать, как поведет себя скованное морозом озеро в следующую минуту.

Такой человек и сидел в штурманском кресле Touareg. Александр Бурмейстер — основатель Лиги ледовых капитанов Байкала. Это он каждый год выбирает льдину, на которой можно проводить "Дни скорости", разгоняясь почти до 300 км/ч. И именно его опыт позволил рекордному Touareg даже ночью продолжать движение, средняя скорость которого составила 73 км/ч. И это притом, что во время заезда ветер менялся от полного штиля до шквалистого (до 25 м/с); 45 км пути пролегало по глубокому снегу; 14 раз машине пришлось прыгать через открытую воду. "Проблема была еще и в том, — рассказывает Леонтьев, — что для прыжка ты делаешь трамплин, который работает в одну сторону, а значит, на обратном пути проехать той же дорогой уже не можешь, то есть переезд через каждую трещину надо было делать два раза — на пути туда и на пути обратно".

В итоге — с учетом остановок на точках контроля, а также расчисток дороги в сложных местах и пережидания пурги — на дорогу длиной 1037 км ушло 19 часов и 16 мин. Эти остановки снизили среднюю скорость заезда до 53 км/ч. Но и этого хватило для рекорда, ведь задачей претендентов было пройти путь не медленнее указанной в заявке средней скорости — 41 км/ч. ■

ЗАЕЗД НА БАЙКАЛЕ

Рекорд установлен на Volkswagen Touareg 3,0 V6 TDI мощностью 204 л. с., без пакета Off-Road и каких-либо технических изменений. "Обут" автомобиль был в серийные зимние шины MICHELIN Latitude X-Ice North 2+

АНДРЕЙ ЛЕОНТЬЕВ

Автогонщик, тележурналист, путешественник. Обладатель 14 рекордов России в области автоспорта. Чемпион мира по водномоторному спорту в гонках на выносливость 2011 года. Бронзовый призер чемпионата России по ралли-рейдам 2013 года. Многократный призер соревнований по ралли-рейдам и автокроссу. Участник марафонов Silk Way Rally 2010 года (пилот в составе команды "КАМАЗ-мастер") и 2013 года (пилот команды "ИРИТО-Спорт Great Wall").

АЛЕКСАНДР БУРМЕЙСТЕР

Ученый, путешественник, исследователь Байкала. Организатор и участник десятков экспедиций по Байкалу. Обладатель мирового рекорда средней скорости на льду на дистанции 415 км.

DRYDRY®
Эффективное средство
от обильного потоотделения
Скажи поту НЕТ!
ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС
Действует до 7 дней
повышенное потоотделение
Подтверждено клиническими испытаниями*
реклама
сделано в Швеции
спрашивайте в аптеках города
www.dry-dry.ru
* – Клиническое исследование «Изучение эффективности и безопасности косметического средства DRY DRY» проводилось в Казанской Государственной медицинской академии Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию 11 октября 2011 г.

ТЕКСТ:
АРИНА ВИНТОВКИНА

19 ЛИШНИХ ДЕТАЛЕЙ В ТЕБЕ

Обычно секс-колумнист МН Арина Винтовкина дает нам позитивные советы: как обольстить понравившуюся даму, как заманить ее в постель. Но в 200-м номере мы позволили Арине прокричать наболевшее и негативное: что ее и ее соседок по гендеру раздражает в нашем с тобой облике.

ФОТО: MATRIXMEDIAGROUP.CO.UK / EAST NEWS

ДЕТАЛЬ №1

Палка для селфи

Эта штуковина говорит, точнее, истошно кричит всему миру за своего хозяина: "Я люблю делать селфи! Я самовлюбленный нарцисс, зацикленный на своей внешности. Я чертовски неуверенный в себе тип, жаждущий одобрения". (В данном случае выраженного в виде лайков.) В мужских руках палка для селфи смотрится нестыдно только в одном случае: если поблизости не оказалось нунчак, а тебе нужно было чем-то отбиваться от своры диких велоцирапторов. Во всех остальных случаях — это фу, не надо, брось бяку (и наверняка попадешь в какого-нибудь другого чудака с точно такой же палкой для селфи).

ДЕТАЛЬ №2

Прозрачная рубашка

Соски. Все дело в них. Если ты не участвуешь в кастинге на роль в софт-порно, общественности совершенно не нужно знать, какой они у тебя формы и насколько симметрично расположены.

ДЕТАЛЬ №3

Джинсы-скинни

Субтильного юношу они превращают в дистрофика. Парня в теле — в апельсин на ножках. А атлета с мясистым задом — в завсегдатая гей-клуба "Самоволка".

ДЕТАЛЬ №4

Высокие носки + шорты

Да, я в курсе, что главным из искусств для вас по-прежнему остается футбол. И такой ансамбль — шанс "одеться под Роналду". Но всему свое место. И что бы хитрые маркетологи ни понаписали на этикетке, носки, заканчивающиеся под коленями, — это гольфы. Поэтому не стоит убеждать себя в том, что гольфы в тандеме со спортивными шортами образуют вполне себе годный, простигосподи, лук для посещения спортзала. Гольфы положены пионерам и малолетним азиаткам из тематических видео. Так что, мальчик, положи на место штангу и возьми горн.

ДЕТАЛЬ №5

Натуральный мех

Это такой запредельный китч, который может себе позволить разве что Николай Басков.

ДЕТАЛЬ №6

Бижутерия

Как деликатно пояснил мне главный редактор, мужчины обычно надевают на себя всякие железяки, чтобы сообщить окружающим о принадлежности к той или иной социальной группе или субкультуре. Однако далеко не каждая девушка знакома с символикой каких-нибудь "Ночных волков" или может опознать логотип масонской ложи. И тогда твой таинственный медальон, кожаный браслет с шипами или перстень с монограммой будут восприняты как обычные побрякушки. А любовь к побрякушкам слабо рифмуется с мужественным имиджем.

ДЕТАЛЬ №7

Длинный плащ

Исключение составляют статные юноши ростом от 190 см. Всех остальных плащи до пят неизбежно делают похожими на пигмеев. Если у тебя уже есть такой экземпляр, но рука никак не поднимается отправить его в утиль, прибереги плащик для костюмированной вечеринки — из тебя получится отличный Доктор Кто.

ДЕТАЛЬ №8

Гигантские пряжки ремня

На этом пункте главный редактор снова строго посмотрел на меня и пояснил, что это еще один субкультурный аксессуар, а заодно — средство самообороны, на случай если вас занесет ночью в какое-нибудь Бутово, где, как известно, грубо обходятся даже с обутыми. Но с женской колокольни огромная блестящая бляха с изображением какого-нибудь тотемного животного смотрится как отчаянный способ привлечь внимание к своей паховой области. Мол, посмотрите, я мужик! Я опасен! Черт те что, короче. Говарду Воловицу это не помогло выглядеть сексуально. И тебе не поможет.

ДЕТАЛЬ №9

Шапка с помпоном

Очередной метательный снаряд в адрес хипстерствующих кидалтов (или кидалтствующих хипстеров) — взрослых дяденек, которые выглядят так, словно им 4 года и их по-прежнему одевает мама. И вот в чем прикол: подобные стилевые решения хорошо работают только на контрасте. А-ля детсадовская шапка с помпоном на брутальном парне, может, и подчеркнет, насколько он брутален. Но стоит подобный головной убор напялить обычному среднестатистическому юноше, который похож на Ченнинга Татума так же, как Надежда Кадышева на Ким Кардашьян, как его индекс маскулинности моментально опустится до отрицательных значений.

ДЕТАЛЬ №10

Длинный ноготь на мизинце

В списке самых ужасных вещей в мире я бы поставила на третье место сериал "Родина" с Машковым. На второе — генитальный герпес. А на первое — этот самый ноготь. Настолько он отвратителен.

ДЕТАЛЬ №11

Дамская сумочка

В порыве джентльменства ты можешь подумать, что это не такая плохая идея: пройти пару кварталов с ее сумочкой, чтоб избавить спутницу от тяжкой ноши (даже самый малогабаритный женский клатч обычно весит как пудовая гиря). Если это не просто безымянный баул, а сумка с явно выраженными половыми признаками — бахрома, стразики, брелок с Hello Kitty и пр., — делать этого я тебе категорически не рекомендую. Это против правил этикета, да и смотришься ты с этим аксессуаром, прямо скажем, глупо.

ДЕТАЛЬ №12

Мелирование

Оно вышло из моды задолго до того, как ты родился, приятель.

ДЕТАЛЬ №13

Штаны, натянутые до пупка или выше

В них ты немного похож на солиста ВИА "Песняры". Немного на квнщика Женечку из команды "Уездный город". И очень сильно на своего дедушку, чей животный магнетизм действует разве что на девушек 1950 года выпуска.

ДЕТАЛЬ №14

Блютус-гарнитура

Многие мужчины предпочли бы, чтобы все полезные гаджеты были инкрустированы прямо им в мозг. Наверняка когда-нибудь так и будет. А пока оставь блютус-гарнитуру для автомобиля и работы. На свидании и в общественных местах — ресторанах, кафе, бане и т.д. — этот гаджет будет смотреться так же нелепо, как галстук на шимпанзе.

ДЕТАЛЬ №15

Пластиковая баклажка с пивом

Мне, конечно, не совсем понятно, как можно пить эту мутную, пахнущую дрожжами бурду, когда существует просекко и куантро. Но ок, спишем это на разницу вкусов. Но пить эту мутную, пахнущую дрожжами бурду прямо из пластмассовой тары — это такой вопиющий быдло-стайл, что позволить себе его можно только в том случае, если твоим "потолком" является птушница с фиолетовой помадой и баночкой "Ягуара".

ДЕТАЛЬ №16

Открытая обувь

Проблема не в самих сандалиях, а в том, что они скрывают. Точнее, не скрывают — ступни, не познавшие педикюра. Знаю, в самом названии этой процедуры мерещится нечто провокационное. Но так или иначе в 9 случаях из 10 из мужских сандалий торчат бледные пальцы, варварски обкромсанные ногти, мозоли, натоптыши и прочие несимпатичные телесности, способные отбить аппетит даже у того, кто не ел неделю. Хочешь носить открытую обувь? Приведи ноги в порядок.

ДЕТАЛЬ №17

Торчащая резинка трусов

Я понимаю, что таким образом ты демонстрируешь, что у тебя все в порядке с деньгами. Настолько хорошо, что ты, оказывается, можешь себе позволить исподнее от CK, Armani или Diesel. Какой следующий этап? Вытатуируешь сумму годового бонуса у себя на лбу?

ДЕТАЛЬ №18

Свитер в катышках

Истребление катышков на одежде — не то хобби, на которое мужчина готов был бы потратить драгоценные мгновения своей жизни. Ну так и не трать. Отдай антиквариатный свитер маме на прихватки. Свези на дачу. Выкинь в конце концов. Но не носи его! В нем ты выглядишь неряшливо, если не сказать бомжевато. К тому же он работает как машина времени: взглянешь на тебя в шерстяном облаке из катышков — и мысленно переносишься в год эдак 70-й, когда в тренде была стрижка "паж", КСПшная романтика, изгиб гитары желтой. Вот это вот все, короче.

ДЕТАЛЬ №19

Волосы в ушах

Избавься от них! Выщипай, сбрей, подстриги! Волосы в и на ушах не согреют тебя зимой. Они не защитят тебя от отита и серных пробок. Они не обеспечат тебе места в Книге рекордов Гиннесса (если, конечно, их длина не больше 25 сантиметров, как у действующего рекордсмена Радаканта Байжпая). Единственное, с чем они блестяще справляются, — это делают тебя похожим на собаку породы китайская хохлатая и заставляют женщин думать: "Бррр... А ведь я определенно могу найти себе и получше". ■

ПОСЛЕСЛОВИЕ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА МН КИРИЛЛА ВИШНЕПОЛЬСКОГО

В меру своих скромных сил я пытался убедить Арину, что не все на этом свете мужчина делает, пьет и носит исключительно в расчете на женщину. Ремень с массивной пряжкой — это кистень, а не средство привлечения к паху. Рубашки-сеточки (которые и меня раздражают, да) — чтобы не жарко было, а не чтоб показать соски соседке по автобусу. И т.д. Но не убедил: "Какая разница, о чем вы думали, главное, как мы это воспринимаем", — ответствовала Винтовкина. Что ж, в любом случае получился полезный список. Хочешь — борись с его пунктами в себе. А хочешь — наоборот, внеси пару пунктов в свой облик и манеру поведения. Исключительно чтобы позлить излишне требовательных подруг.

№105

Первый Стетхэм

ИЮЛЬ 2007 ГОДА

НА ОБЛОЖКЕ:
АКТЕР ДЖЕЙСОН СТЕТХЭМ

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР ЖУРНАЛА:
АЛЕКСЕЙ ЯБЛОКОВ

Любимый герой читателей Men's Health побывал на нашей обложке аж три раза (и всякий раз — с неизменным успехом, выражающимся в объемах продаж издания). Но аудитории все мало — в опросах на сайте MHealth.ru "Кого поставить на обложку?" этот английский забияка неизменно занимает первые места. Да что там читатели — даже титулованные героини нашей рубрики "Женский разряд" не раз признавались нам в любви к Джейсону.

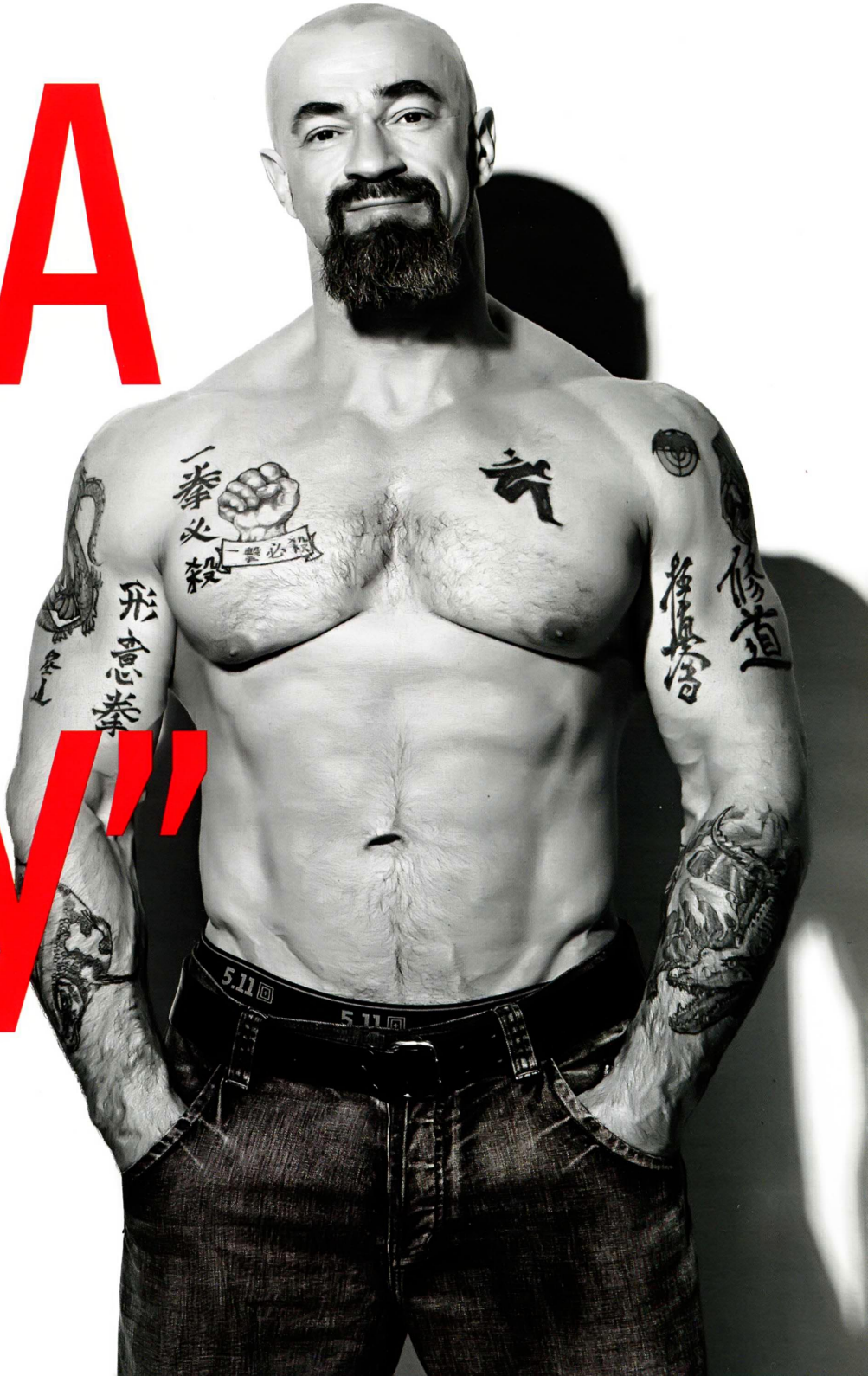
“НИКОГ НАОБУМ НЕ ЖИ

В ЭТОЙ ЖИЗНИ ВОЗМОЖНО ВСЕ. И ДОКАЗАТЕЛЬСТВО ТОМУ — СЕРГЕЙ БАДЮК. ЗА СВОИ НЕПОЛНЫЕ 45 ОН ПОБЫВАЛ МАСТЕРОМ ПО ШЕСТИ ВИДАМ СПОРТА, СПЕЦНАЗОВЦЕМ, ОФИЦЕРОМ ФСБ, ТОП-МЕНЕДЖЕРОМ ПРОМЫШЛЕННОЙ КОМПАНИИ, ТЕЛЕВЕДУЩИМ, КАСКАДЕРОМ, ТРЕНЕРОМ, СЦЕНАРИСТОМ, РЕСТОРАТОРОМ, ЗВОНАРЕМ В ХРАМЕ ХРИСТА СПАСИТЕЛЯ И ГОЛЛИВУДСКИМ АКТЕРОМ. МЫ НЕ СТАЛИ ЛЕЗТЬ В ЕГО МОНОЛОГ СО СВОИМИ КОММЕНТАРИЯМИ, А ПРОСТО ДАЛИ СЕРГЕЮ ВОЗМОЖНОСТЬ РАССКАЗАТЬ 10 АБСОЛЮТНО ПРАВДИВЫХ ИСТОРИЙ ИЗ СВОЕЙ ЖИЗНИ, НАЗВАНИЯ КОТОРЫХ ЗВУЧАТ АБСОЛЮТНО НЕПРАВДОПОДОБНО.

ЗАПИСАЛ: АНТОН ИВАНОВ

ТДА

ВУ”



1985

Сергей — крайний справа

Сергей Николаевич Бадюк

РОДИЛСЯ: 03.07.1970

РОСТ: 190 СМ

ВЕС (АПРЕЛЬ 2015): 110 КГ

МАСТЕР СПОРТА СССР ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ, МАСТЕР СПОРТА ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ, ЖИМУ ЛЕЖА, ТХЭКВОНДО, МАСТЕР СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА ПО АРМЛИФТУ, ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР БОЕВЫХ ИСКУССТВ РОССИИ. ОБЛАДАТЕЛЬ 8 ДАНА ПО КАРАТЕ КИОКУСИНКАЙ БУДОКАЙКАН, 5 ДАНА IKO

СНИМАЛСЯ В ФИЛЬМАХ И СЕРИАЛАХ: A PASSAGE TO HELL, "СИНДРОМ КАИНА", "БОЙЦЫ", "ПОМНЮ – НЕ ПОМНЮ!", "РОДИНА", "СОЛОВЕЙ-РАЗБОЙНИК", "АНТИКИЛЛЕР Д.К.", "ТАЙНЫЙ ГОРОД", "НЕФОРМАТ", "СВИДАНИЕ", "КРЕМЕНЬ", "ИНТЕРНЫ", "НЕКУДА СПЕШИТЬ", "МАМЫ", "БРИГАДА 2", "ШАНТИ", "ТОПТУНЫ", "ТЕРМИНАЛ", "ЗАБАВА", "САВВА МОРОЗОВ", "МУСТАНГ", "ДОСТОЕВСКИЙ", "ДВЕ ДАМЫ В АМСТЕРДАМЕ", "ПУРПУРНЫЕ ОБЛАКА", "МОНАХ"

ГЕРОЙ САМОЙ ПРОДАВАЕМОЙ РОССИЙСКОЙ ОБЛОЖКИ MEN'S HEALTH ЗА 17 ЛЕТ СУЩЕСТВОВАНИЯ ЖУРНАЛА (ФЕВРАЛЬ 2012 ГОДА)

1

В ДЕТСТВЕ БАДЮК ИГРАЛ С ГРАНАТАМИ

Мое самое первое воспоминание — в деревне появилась вода. Раньше ее надо было таскать ведрами, и вот вдруг — роют водопровод. Я четко помню выкопанные для труб траншеи, в которых мы с ребятами играем в войну. Я рос на Украине в селе Гибаловка Шаргородского района Винницкой области, в войну здесь была зона оккупации. В Шаргороде нацисты устроили еврейское гетто, а деревню, где родился отец, сожгли, перед этим расстреляв всех жителей. Они окружили хутор бронемашинами и стали выводить из домов всех, включая женщин и детей. В дом, где жила моя бабушка, вошел фашист, но увидев ее с плачущими детьми, пожалел — дал очередь из автомата по печке, а сам выбил ногой окно и показал жестом, чтобы она через него убегала. Дом подожгли, а бабушке пришлось пережидать в канаве рядом под звуки стрельбы и крики, задыхаясь в дыму и пытаясь не дать моему папе — младшему из детей — плачем выдать их. Когда он начинал плакать, она окунала его головой воду, и он, наглотавшись, замолкал. А что делать? Если бы его услышали — немцы убили бы их всех. Прошли годы, папа вырос и пошел работать в милицию, а немецкое оружие продолжало убивать — его находили дети. Однажды, помню, подорвались восемь мальчиков — четверо погибли, четверо попали в больницу. Папа, приехав с места происшествия, был сам не свой. Его просто трясло. Я посмотрел на него и сказал: "Пап, пойдем со мной". Я показал ему свой тайник, в котором чего только не было — шмайссер, парабеллум, маузер, трехлинейка, гранаты, штыки-ножи, каска... Он, как увидел, чуть в обморок не упал. Все это оружие мы с ним утопили.

2

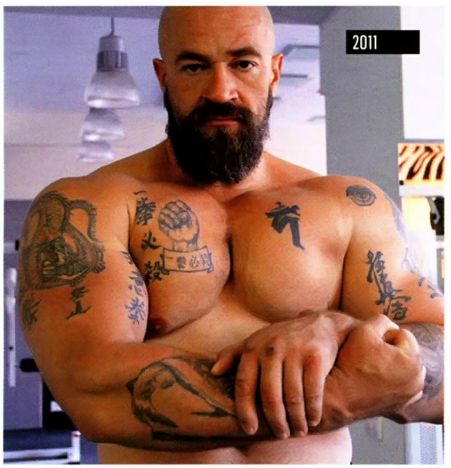
БАДЮК ВСЕ СПЛАНИРОВАЛ В 7 ЛЕТ

Я начал работать в 7 лет. В этом возрасте в деревне ты уже самостоятельный человек, у нас все ребята летом работали. Начинал я на току, куда свозили зерно со всех полей колхоза. Моей задачей было подавать это зерно лопатой на веялку. Через меня за день проходили 3-4 кучи зерна, каждая размером с это кафе, в котором мы делаем интервью. На обед мама мне с собой давала черный хлеб с маслом, солью и чесноком или булку с джемом.

До сих пор помню, как это было вкусно! Расплачивались со мной, кстати, тем же самым зерном. Мы перемалывали его в муку, муку продавали и на эти деньги потом покупали бычков, за которыми ухаживал тоже я. Я работал не просто много, а адски много. По дому много дел было, плюс вся улица — сплошная родня, и постоянно кому-то нужно было помочь.

Мама приходила и говорила: надо помыть посуду, накормить скот, прибраться в доме, помочь тете Ане, помочь тете Наде, помочь бабушке, помочь разгрузить уголь, а если замерзал водопровод — и воду принести. А ведь мне хотелось еще и поиграть. Поэтому я стал записывать задания, которые давала мама, чтобы ничего не забыть. Делал я все быстро, и если мама потом меня хотела еще чем-то нагрузить, я проверял по списку дел на день и говорил: стоп, все, что меня просили, я уже сделал. Теперь мое время.

Я сейчас понимаю, что именно тогда получил свои первые уроки планирования, и с тех пор на каждый день составляю план. Никогда наобум не живу. А еще, думаю, тогда же я развил спину и руки — очень любил колоть дрова и запасал их на всю родню. Брал с собой 3-литровую банку компота, который мне готовили бабушки, и шел на улицу. Поколешь и попьешь — прикольно. А бабушки эти всегда были в черном. У них всех в войну поубивали, и, сколько их помню, они всегда в трауре ходили. Такие черные бабки.



3

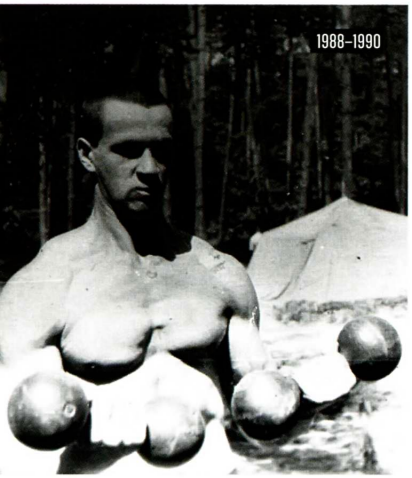
БАДЮК ОТНЯЛ ГИРЮ У БАБУШКИ

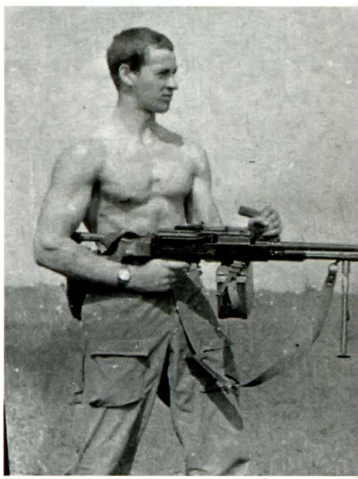
Мне должно было вот-вот исполниться 15 лет, когда детство кончилось. До этого мы играли в войнушку, а тут я стал шляться, какие-то девчонки появились. Меня тогда папа взял в оборот, он сделал мне турник и сказал: “Сережа, надо заниматься спортом, ты — мужчина”. Я спорить не стал.

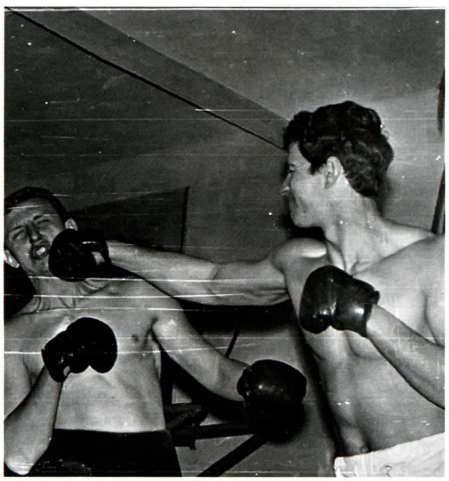
Собрал по округе все железо, какое смог найти: у кузнецов достал цепи, у бабушки — пудовую гирю, которой она придавливала капусту. Вооружившись книгами “Упражнения с отягощениями”, “О железном Самсоне” и “Атлетическая гимнастика”, в свой день рождения 3 июля 1985 года вышел на первую тренировку. На тот момент при росте 190 сантиметров я весил 62–65 кг, и бабушка была уверена, что с той гирей я точно надорвусь.

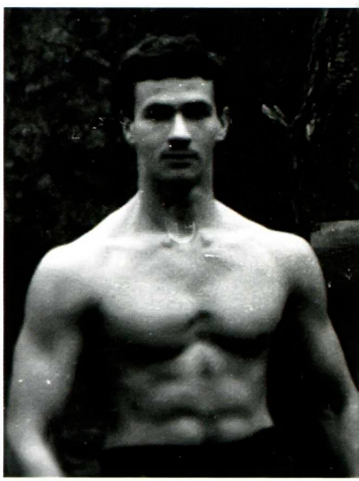
К счастью, тренера по гиревому спорту мне нашла мама — он был мастером спорта и работал в школе учителем физкультуры. Сложнее получилось с тренером по карате. Я пошел провожать девчонку, которая жила в соседней деревне, и там получил от местных. Утираясь соплями, вернулся домой с твердым решением научиться драться. Я сел на велосипед и поехал за 12 километров к человеку по имени Юра, который, по слухам, занимался запрещенным тогда карате. У него в гараже был оборудован спортзал, за домом были макивары, но меня он выпроводил.

Я не сдался — задействовал папу-милиционера. Папа пообщался с этим Юрой и объяснил ему: обучение карате преследуется по закону, но Сережу научить надо. После этого меня взяли в ученики. С тех пор я и тренируюсь у Юрия Михайловича Федоришина. Сейчас он живет в Москве, я перевез его сюда лет 15 назад. Кстати, несколько лет назад я встретил своего обидчика, который меня тогда в 15 лет побил. Он меня узнал.


1988–1990







4

БАДЮК ВЫУЧИЛ АНГЛИЙСКИЙ ПО КУРСУ КАРАТЕ

В школе мы все время чем-то менялись: марками, фантиками, значками, календариками и, конечно, фотографиями с каратистами. Однажды я выменял книгу Масутацу Оямы This Is Karate, в которой все было прекрасно, кроме одного: она была написана на английском. Я пошел к маме — она у меня преподаватель английского языка: "Мам, переведи". Она дала мне словарь: "Садись и переводи сам".

Так я и выучил английский, а тетрадь с переводом той книги храню по сей день. Мы тогда все бредили карате и Брюсом Ли. У меня везде висели плакаты с ним. Я качался, глядя на эти фотографии, а потом фотографировался в таких же позах. Помню, в Шаргород вернулся врач, который работал в Ливии, и привез оттуда фильмы с Брюсом Ли. Я какими-то немыслимыми путями попал на просмотр и первый раз увидел "Выход дракона". Вот это было впечатление!

5

ВОЕНКОМАТ БЕГАЛ ОТ БАДЮКА

Когда пришла пора идти в армию, я хотел только в ВДВ. Мне нравился голубой берет, нравился фильм "В зоне особого внимания", вся эта романтика. Я отстаивал свою мечту в разговорах с папой, который был против, и доставал нашего военкома по фамилии Непейвода, который от меня разве что не бегал.

В итоге он сдался и отправил меня на областной сборный пункт. Там я просидел 3 дня — за мной никто не приезжал. В конце концов, увидев двух десантников, я попросил их взять меня с собой. Но оказалось, что на моем личном деле уже написано "спецназ", и скоро я оказался в военной части №65554 8 Отдельной бригады специального назначения ГРУ ГШ. Там 80% ребят были разрядниками и КМСниками. Я тоже еще до армии выполнил норматив мастера по гиревому спорту, который во время службы неоднократно подтверждал: трижды выигрывал первенство Прикарпатского военного округа, "вынося" тяжелый вес в одну калитку.

6

БАДЮК НЕ ДЕЛАЕТ ОШИБОК

За время службы я два года подряд становился лучшим разведчиком округа в одиночной подготовке. На эти соревнования приезжали разведчики из всех частей — из мотопехоты, ВДВ, спецназа, танковых войск, — а также "купцы" из спецслужб, которые искали новые кадры. Когда я выиграл во второй раз, меня пригласили в Высшую школу КГБ. Я первый раз услышал о ее существовании, но быстро согласился. Нас привезли в Москву и дали 2 месяца на доподготовку, в течение которых шел жесточайший психологический отбор — тесты, прессинг, общение с психологами. После всего этого к вечеру уже плохо соображаешь, но нужно садиться за учебники. Как окончивший школу с золотой медалью я должен был писать только сочинение, на котором для поступления нужно было получить высшую оценку. Я написал, но получил 5/4, что меня возмутило, и я пошел выяснять. Говорю: "Я не сделал ни одной ошибки". Мне говорят: "Сделал". – "Не сделал. Я буду писать апелляцию". – "Ты наглый такой?" – "Да, наглый, потому что я не сделал ни одной ошибки. Я там, где не был уверен в написании, переформулировал". Я дожал их, и они дали мне мою работу, где в одном месте была волнистой линией подчеркнута смысловая ошибка. Но смысловая — это не понижение на балл! Я все сдал на пять и оказался на контрразведывательном факультете. Образование там давали блестящее, но как давали — не расскажу. Методика подготовки секретная.

7

В СВОБОДНОЕ ОТ ТРЕНИРОВОК ВРЕМЯ БАДЮК ТРЕНИРОВАЛСЯ

В школе КГБ была отличная качалка и великолепные инструктора. Мы ходили качаться в 7 утра, потому что в 8:20 уже нужно было быть на построении. Дальше весь день были лекции и самоподготовка, во время которой выходить из класса также запрещалось, а в 18:00 — тренировка по рукопашному бою. В город нас не выпускали, но мне как члену сборной по армейскому рукопашному бою разрешалось выходить на дополнительные тренировки. Я ездил в Олимпийскую деревню заниматься карате Кекусинкай и в Раменки на тхэквондо. В итоге за время учебы я стал двукратным чемпионом Москвы и чемпионом Первого открытого первенства профсоюзов СССР по тхэквондо, а также победил на первенстве ЦС "Динамо" (мастерском турнире между представителями правоохранительных органов) по рукопашному бою. Стал мастером спорта по обоим видам. У нас тогда сборная Высшей школы КГБ состояла только из чемпионов по карате, кикбоксингу и тхэквондо. А дальше была работа в ФСБ, о которой могу рассказать только так: "Дальше была работа в ФСБ".

8

БАДЮК РУКОВОДИЛ "ГАЗПРОМОМ"

В 1998 году я уволился из ФСБ, потому что устал от безденежья — мне не на что и негде было жить, и это меня настолько оскорбляло, что я ушел, хотя до сих пор горжусь, что я — офицер. Я работал охранником, потом получил второе высшее образование в Финансовой академии при Правительстве РФ по специальности "Финансовый менеджмент". Появились уже другие работы. Позже я поступил в Чикагский университет на курс Executive MBA, там мне пригодилось полученное в Высшей школе КГБ зна-

ние английского — я понимал даже местные шутки и слэнг. Потом работал управляющим в разных компаниях, был генеральным директором ОАО "Запсибгазпром", самой крупной "дочки" "Газпрома". У меня было в подчинении 8 заводов и многотысячный коллектив, но я никогда не переставал тренироваться и выступать. 8 лет назад, через 2 дня после выступления на чемпионате России по жиму лежа, я решил выступить на соревнованиях по карате Кекусинкай. После первого же поединка у меня так подскочило давление, что врач меня снял с соревнований. Весил я на тот момент 151 кг. Это был для меня сигнал — я решил возвращаться к нормальному весу.

9

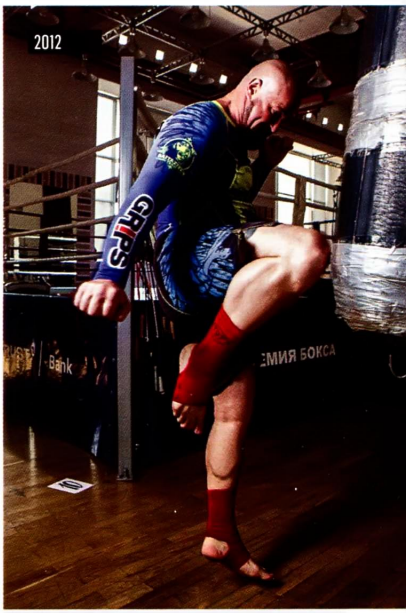
БАДЮК ЗАНИМАЕТСЯ ПЛЯЖНЫМ БОДИБИЛДИНГОМ

С годами меняются приоритеты, должны меняться и подходы. Когда тебе 15, нужно быть сильным, чтобы драться. Потом ты служишь в армии, и хорошая форма — это уже вопрос выживания и профессионализма. У меня в армии была лучшая форма в жизни, причем без всяких добавок и уж тем более химии — каждый кубик на прессе было видно, хотя я ел все подряд. Но почему так мало людей моего нынешнего возраста находятся в хорошей форме? Ответ в том, что мы продолжаем тренироваться так же, как в юности. Ничего не хотим менять, не слушаемся тренеров и считаем, что все уже знаем. Это большая ошибка.

Я кардинально пересматриваю свои программы где-то раз в два года, и это дает свои результаты. Например, на шпагат я сел, когда мне было уже глубоко за тридцать, хотя до этого думал, что никогда не сяду. С годами нужно, с одной стороны, нагрузки увеличивать, а с другой — делать их более щадящими, пусть это, казалось бы, и противоречит одно другому. Я ультимативно ушел с больших весов (оставил только жим), но очень много работаю с гибкостью, делаю цигун, занимаюсь тайцзи и боевыми искусствами. Каждое утро тренируюсь на улице по 3–4 часа, но это не тот случай, когда ты выползаешь с тренировки без сил. Фраза "Я так убился на тренировке" полностью соответствует тому, что ты сделал, — убился. А этого быть не должно, я вот выхожу с тренировки полным энергии. Мода на бодибилдинг спала как раз из-за того, что профессионалы, выходя на пик формы 2-3 раза в году, остальное время проводят в состоянии полусна, полукача, полупоедания чего-то и в быту даже шнурки завязать не могут. Нормальный мужчина, в жизни которого есть что-то еще кроме спорта, себя с ними ассоциировать не хочет. Есть фитнес, но на соревнованиях по бодибилдингу для выступления в этой категории требуется акробатика, что тоже подходит не всем.

И тут 2–3 года назад в соревнованиях появляется категория "Менс физик", она же пляжный бодибилдинг. Тут нужны не перекачанные мышцы, а красивые пропорции и рельеф. Это вызывает взрыв негодования и разговоры о том, что в "Менс физик" — сплошь гомосексуалисты. А мне кажется, что эта дисциплина — как раз то, к чему шел бодибилдинг. Мужчина получает возможность, не отрываясь от нормальной жизни и не превращаясь в сектанта, находиться в прекрасной форме и соревноваться. Мне стало интересно, и где-то год назад я принял решение: подготовлюсь-ка я по "пляжникам". Все надо мной смеялись — я к этому времени весил 123 кг и набрал достаточно много подкожного жира, 22%. Но я поставил себе цель и шел к ней. Изобретать велосипед не стал, а обратился к одному из лучших тренеров по "пляжникам" Денису Гусеву. И вот за 5 месяцев жир у меня упал до 8,5%, вес — до 110 кг. При этом я не выпал из жизни: с Нового года снял 74 программы и снялся в 5 фильмах (интервью проходило 23 апреля — прим. МН). Вес буду снижать и дальше, где-то до 100 кг, потому что вес — это лишняя нагрузка на сердечно-сосудистую систему, на опорно-двигательный аппарат. Сейчас моя цель — выступление в категории "Менс физик" на Кубке Яшанькина, на чемпионате России и чемпионате Европы среди ветеранов.

2007


2012

10

БАДЮК СНИМЕТСЯ В "НЕУДЕРЖИМЫХ 4"

В Болгарии есть киностудия Nu Boyana Film, на которой снимали всех "Неудержимых" (в Америке снимать очень дорого). Я на этой же студии работал над своим фильмом для "России 2" из цикла "Страна Героев" и краем уха услышал, что приезжает владелец Nu Boyana Film — Ави Лернер, который спродюсировал всех "Неудержимых". Такой шанс нельзя было упускать. Я за ночь сделал презентацию со своими работами в кино и утром ждал его у кабинета. Он спросил: "Кто вы?" – "Ак-

2007

тер из России, и мне нужно 5 минут вашего времени". – "Я дам вам 10". В итоге мы проговорили час и десять минут, а через 4 месяца он сам позвонил мне и говорит: "Я сбросил в почту текст, завтра мне нужны от тебя отснятые на видео пробы. Текст был огромный, но уже через 40 минут я сбросил ему видео, а еще через час он позвонил и сказал: "Мы даем тебе главную роль. Мы очень рискуем, но давай попробуем". Так я попал в фильм A Passage to Hell и стал первым российским актером, который дебютировал в голливудском фильме сразу в, пусть и отрицательной, но главной роли. Этот фильм снимался для рынка США и уже вышел на экраны. Впереди следующий шаг. Ави Лернер пригласил меня на пробы в четвертой части "Неудержимых", к тому моменту, когда этот проект будет запущен, я хочу быть готов.

Уже первая работа в Голливуде показала мне, что есть законы жанра и им нужно соответствовать — нужны кубики на прессе. И я принял решение измениться, потому что это моя профессия, и я должен быть в ней лучшим. В этом плане для меня очень поучительным было общение с Микки Рурком, когда он был в Москве. В свои 62 года он показывает фантастическую форму. Мне бы очень хотелось так же выглядеть в 60 лет. И это реально. Надо только включать голову и менять тренировки: гульнуть в пятницу и покачаться в субботу — это уже не работает. Тот же Микки после 16:00 практически не потребляет углеводов, и Дольф Лундгрен тоже. Дольф каждое утро встает в 6 и бегает "десятку". У Сталлоне немного другая программа: он 5 дней жестко ограничивает углеводы, потом 2 дня дает себе послабление. Для меня, кстати, мотиватором в тренировках и диете по "Менс физик" стала фотография Сталлоне, где он, задрав майку, показывает свой пресс. Многие говорят — химия, но если бы это была химия, все бы были в такой форме. Это не химия, а адский труд и хорошая голова. ■

200

Жизнь человека отмеряется годами, а жизнь журнала — выпусками. Нам — 200 номеров, мы совсем взрослые. А ты? Хочешь тоже почувствовать уверенность в своих силах, которые дают знания и опыт? Мы приготовили тебе “сгущенку”: все самое лучшее, умное и полезное, что было опубликовано в Men’s Health за прошедшие 17 лет. Догоняй!

ЧТО ПОЧИТАТЬ?

1 ОРГАНИЗМ/ГЛАВНОЕ

20 ПРАВИЛ НОРМАЛЬНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Без болезней и травм

2 СЕКС/ТЕСТ

ВСЕ ПРО ДАМ

Внимательно ли ты читал наши тексты об отношениях с женщиной? Пройди проверку!

3 РАЦИОН/КОНСТРУКТОР

ПРОДУКТОВАЯ БАЗА

20 ингредиентов, с которыми ты будешь на кухне королем

4 ФИТНЕС/ПРАВИЛА

20 ПРИНЦИПОВ СИЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА

Тело, которое ты давно хотел обрести, начинается с этой публикации

5 ЗНАНИЕ/F.A.Q

MEN'S HEALTH ОТВЕЧАЕТ

Ответы на любой вопрос, даже самый дурацкий, — только у нас

20 ПРАВИЛ НОРМАЛЬНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ТЕКСТ: MEN'S HEALTH

ФОТО: CJ BURTON / CORBIS / EAST NEWS

200

К

КАК ЖИТЬ ПРИЛИЧНО, ЧУВСТВОВАТЬ себя легко и поменьше болеть? Мы так много и в разных местах журнала пишем об этом, что попробуй запомни! Специально для ленивых и присоединившихся к нам недавно — даем выжимку всей этой мудрости. Запоминай!

ДЛЯ ПРИМЕРА: все приведенные в этом сборнике нормы рассчитаны для мужчины 29 лет (рост 178 см, вес 75 кг), проживающего в крупном городе и ведущего умеренно активный образ жизни. Если ты толще, выше, старше и т.д. — делай поправку.

2½
литра в сутки

Такова норма ежедневного потребления жидкости человеком средних достоинств. Главное — запомнить: примерно половину этого объема ты получишь из еды. А стаканами и в форме H_2O надо вливать в себя лишь 1–1,5 литра.

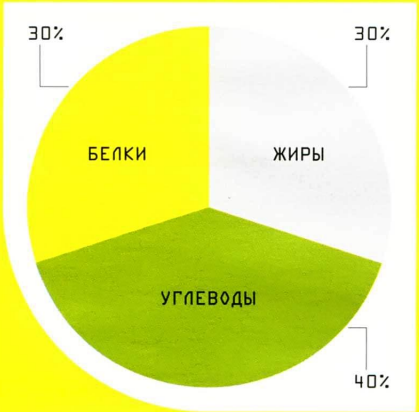
СОВЕТ: считай не граммы, а походы в туалет: если пьешь правильно, ты должен бегать к писсуару не реже пяти раз в день.

Посчитай себя

$$I = \frac{M}{H^2}$$

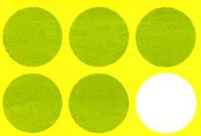
I – ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА
M – ТВОЙ ВЕС, КГ
H – ТВОЙ РОСТ, М

Чтобы понять, не растолстел ли ты сверх меры, возведи свой рост (в метрах) в квадрат, потом подели вес (в килограммах) на получившееся число. Итоговая цифра — твой индекс массы тела. Если результат находится в диапазоне 18,5–24,99 — ты в норме. Оговоримся — это очень приблизительный метод оценки, годный только для обычных людей. Например, при подсчете ИМТ не учитывается, из чего сложился "ненормальный" вес — из жира или из мышц. Дуэйн "Скала" Джонсон в этих координатах — больной толстяк.



Таково оптимальное соотношение белков/жиров/углеводов в твоем рационе. Как это понимать? Допустим, у тебя те же параметры, что и у среднего героя этой публикации (см. "Для примера" на предыдущем развороте) и твоя ежедневная норма потребления — около 2500 ккал. Значит, по 750 ккал ты должен получать в виде белков и жира, а 1000 ккал — из углеводов.

СОВЕТ: если худеть, то не больше чем на 1–1,2 кг в неделю, а то испортишь здоровье. Доказательства — по ссылке **MHealth.ru/analizy**



КАК ПРАВИЛЬНО: ПРЕБИОТИКИ ИЛИ ПРОБИОТИКИ?

ОТВЕТ: и то и другое! Пробиотики — это любые полезные микроорганизмы, но нас сейчас интересуют те, которые помогают переваривать пищу (например, бифидо- и лактобактерии из молочных продуктов). А пребиотики — это компоненты пищи, которые ты переварить не сможешь, но бактерии им будут рады. Для хорошей жизни микробам нужны олигосахариды и пищевые волокна, их много в артишоках, пшеничных хлопьях, луке, чесноке, бананах (другие источники пребиотиков ищи на нашем сайте).

5 порций овощей и фруктов в сутки — популярное среди диетологов правило, соблюдение которого должно обеспечить тебе необходимую дозу минералов и микроэлементов. "Порция" — это горсть, кисть (одной руки) лодочкой. Это 1 яблоко, или ворох листьев шпината, или 6–10 чайных ложек ягод (или сколько там у тебя помещается в горсти). Главные слова в этом правиле — "не менее 5 порций". Более — можно, и даже приветствуется.

2

раза в день

ты должен чистить зубы — не меньше, но и не больше. Почему "не больше"? Зубная эмаль — довольно нежный и прихотливый материал, ее можно просто повредить (стереть) слишком пристрастной чисткой.

СОВЕТ: не берись за щетку после того, как съел или выпил кислотосодержащие продукты, например фрукты. Они на время размягчают эмаль. Сполосни рот водой (это стимулирует выработку слюны), подожди 40 минут, чтобы кальций, содержащийся в слюне, укрепил зубы. А вот теперь как следует пройдись щеткой.

10 минут медитации в день

Необходимый минимум для профилактики дистресса и депрессий. Поясняем: миндалевидное тело, центр обработки эмоций в мозге, настолько отзывчиво, что реагирует на угрозы, которые ты даже не успел осознать или не считаешь личной угрозой — как, например, новости о наводнении в Пакистане. Но таких новостей сейчас слишком много, амигдала раскручивается как волчок, и тебя захватывает волна тревоги на ровном месте. Остановись на время, успокойся, останови волчок, чтобы не сойти с ума.

ИЗ АРХИВА: как научиться медитации — читай в материале "Мантра туманная", найдешь его по этой ссылке: **MHealth.ru/meditation**

Самые грязные вещи на свете

1. **РУЧКИ КРАНА НА ОФИСНОЙ КУХНЕ**
2. **ПУЛЬТ ТВ В ОТЕЛЕ**
3. **ЗАПРАВОЧНЫЙ ПИСТОЛЕТ**

Это вещи, на которых исследователи обнаружили наибольшую концентрацию болезнетворных бактерий. Мой руки после каждого контакта!

КАК ПРАВИЛЬНО: ЕСЛИ РАСЧИХАЛСЯ — ЛУЧШЕ СИДЕТЬ ДОМА ИЛИ ВСЕ ЖЕ ПОЙТИ НА РАБОТУ, ПОРАДОВАТЬ НАЧАЛЬНИКА И КОЛЛЕГ?

ОТВЕТ: сиди дома! Иначе будет так: подходя к конторе, ты опять чихнешь, по привычке прикрыв рот рукой. Потом возьмешься ею за дверную ручку, чтобы войти в здание, и в результате к концу дня вирус будет уж на 50% поверхностей внутри здания. В конторе начнется эпидемия, за которую тебе никто спасибо не скажет.

ИЗ АРХИВА: чтобы успешно противостоять заразе, прочти текст "Как не заболеть зимой" на нашем сайте: **MHealth.ru/kak-ne-zabolet**

20

секунд нужно тратить на мытье рук

Видел (хотя бы по телику), как это делают хирурги? Вот и ты действуй так же: три тщательно, на каждый палец потрать не менее 2 секунд, не забудь про запястья, места между пальцами и пространство под ногтями. А потом вытри бумажным полотенцем (электросушилка в общественном туалете обдаст тебя воздухом из окружающей среды, пропитанным микробами, — тебе это нужно?).

Индикаторы здоровья

120/80 НОРМАЛЬНОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

140/90 ПОВЫШЕННОЕ

95/65 ПОНИЖЕННОЕ

Все, что между, — пограничные состояния, и если они повторяются часто, то это тоже повод для беспокойства.

60•80

ударов в минуту — норма частоты сердечных сокращений (ЧСС)

3½

литра — объем легких. У заядлых курильщиков этот показатель может снизиться вдвое, появится одышка, и физические нагрузки будут даваться с большим трудом.

КАК ПРАВИЛЬНО: ПРИНИМАТЬ ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ ИЛИ ТЕРПЕТЬ ДО ПОСЛЕДНЕГО?

ОТВЕТ: терпеть до последнего — до момента, когда температура перевалила за 39,5° или держится выше 38,5 дольше трех дней. Ведь температура — это и есть твое главное внутреннее лекарство. Когда она повышается, тело запускает защитные реакции, заложенные природой, да и вирусам/бактериям в разгоряченной среде труднее выжить. А уж если пришла пора сбивать температуру, не забудь также вызвать врача — самолечение приводит к жертвам.

Первая помощь при переломе

Главное, что нужно запомнить: не стоит самому накладывать шину или фиксирующую повязку. При открытом переломе острые края и осколки сломанных костей могут повредить крупные сосуды и нервные волокна. При закрытом — без помощи профессионалов вообще трудно определить, вывих это или перелом. В качестве первой помощи, пока ты не добрался до травмпункта, прими болеутоляющее и прикладывай лед через каждые 10 минут на 10 минут (хотя бы в течение часа).

СОВЕТ: если тебе кажется, что ты серьезно пострадал, не пей и не ешь, пока едет скорая. Может понадобиться срочный наркоз, а на полный желудок его делать нельзя.

3 признака инсульта

Увидел, что кто-то будто подушкой по голове ударенный, — не спеши обвинять в излишнем употреблении спиртного, а лучше проверь его. Если хотя бы один признак налицо — звони в скорую. Так же диагностируй и себя, если что-то пошло не так.

1. **ПОПРОСИ УЛЫБНУТЬСЯ**
Признак инсульта — кривая улыбка из-за слабости мимической мускулатуры на одной половине лица.

2. **ПОПРОСИ ЗАГОВОРИТЬ**
Если испытуемый говорит неразборчиво, невнятно или просто не понимает обращенного к нему вопроса — возможно, это инсульт.

3. **ПОПРОСИ ПОДНЯТЬ РУКИ НА 90°**
и удерживать их в таком положении. Не удерживает — звони в скорую.

ИЗ АРХИВА: подробнее об инсульте — по ссылке **MHealth.ru/insult**

3 правила приема лекарств

1. **СОБЛЮДАЙ ГРАФИК**
"Три раза в сутки" — значит, строго каждые восемь часов, а не как придется. Главная задача — поддерживать концентрацию препарата в организме на одном уровне, а добиться этого можно, поедая таблетки строго по графику.

2. **ЗАПИВАЙ ВОДОЙ**
Кока-кола, лимонад и портвейн отменяются. Любой напиток, который содержит сахар, углекислый газ и что бы то ни было еще, может вступить в химическую реакцию с таблеткой, а чистая вода к лекарствам равнодушна.

3. **ЧИТАЙ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**
А также принцип действия препарата. Например, увидишь там эффекты, схожие с эффектом от алкоголя, — берегись! Если проглотишь пару противоотечных таблеток, сужающих сосуды, и запьешь крепким алкоголем, их эффекты наложатся друг на друга, и риск внутреннего кровотечения возрастет в разы.

Правила тихого часа

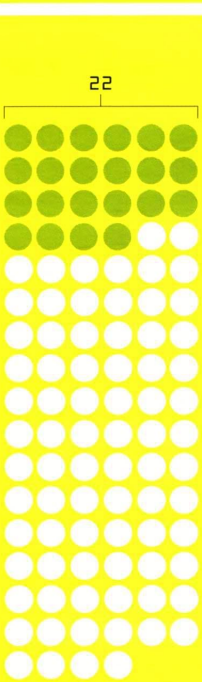
Короткий сон днем — отличный способ взбодриться и перезагрузить компьютер в голове. Но что значит это неопределенное слово "короткий"?

Классический способ вернуться к жизни посвежевшим. Ты заснул неглубоко, потому и пробудишься легко.

Плохой вариант. Грозит тебе так называемой сонной инертностью — состоянием, когда ты, проснувшись, чувствуешь себя разбитым и усталым, будто с пивного похмелья.

За час сна в голове укладываются все недавно полученные факты и знания. Если не спал ночь перед экзаменом, хотя бы час с утра покемарь.

Дневной сон полного цикла: ты успеваешь побывать и в фазе медленного сна, и в фазе быстрого. Просыпаешься — ты бодр, голова ясная, мыслишь быстро и четко.



На столько процентов снизится уровень гормона сна мелатонина в твоей крови даже поздно вечером, если ты посидишь часок у компьютера. Мозг воспринимает подсветку экрана как аналог дневного света и замедляет выработку мелатонина. Так что даже почитать сайт Men's Health с экрана смартфона в кровати — плохая идея. Оторвись от любого экрана за час до сна, лучше почитай настоящую книгу.

9•11

часов в день

На заметку родителям: столько должны спать школьники 6–12 лет, чтобы нормально учиться и не болеть. Подросткам 14–17 лет хватит уже 8–10 часов. А самим родителям положены 7–9 часов в день, и не меньше! Все разговоры о том, что спать можно и по 4 часа, а дефицит восполнять на выходных, — болезненный бред.

КАК ПРАВИЛЬНО:

ОТКРЫВАТЬ НА НОЧЬ ФОРТОЧКУ И ДРОЖАТЬ ВО СНЕ ИЛИ НЕЖИТЬСЯ В ТЕПЛЕ?

ОТВЕТ: страдать по-любому не надо, но помни, что 18°C — это идеальная температура в спальне. 24 — уже никуда не годится. Через 4 часа после того, как ты заснул, температура тела достигает минимально возможного уровня — это обеспечивает тебе глубокий сон и отдых. Но если в комнате будет жарко, ты и сам не остынешь, и не выспишься.

Апноэ во сне

Периодические (до 15 раз в час) и краткосрочные (от 30 секунд до 3 минут) остановки дыхания во сне. Если ты храпишь, если ты толстый или качок, — такое может случиться. Апноэ портит сосуды, приводит к импотенции, депрессиям и, наконец, — смерти. Главная опасность в том, что страдающий может даже не знать, что у него ночное апноэ. Если не высыпаешься и ходишь весь день вялый, хотя спишь помногу, — сходи к терапевту или сразу к сомнологу.
ИЗ АРХИВА: полный портрет апноэ — в статье "Как крепкий сон может тебя убить" — **MHealth.ru/son** ■

ВСЁ ПРО ДАМ

На протяжении 199 номеров мы учили тебя, как обращаться с женщиной. Пора сдавать экзамен.

ТЕКСТ: MEN'S HEALTH

ФОТО: MATRIXSTUDIOS.CO.UK, SPL, AGE / EASTNEWS, ИЛЛЮСТРАЦИИ: SHUTTERSTOCK

01 Кого из этих женщин проще затащить к себе в постель?

А .....
Б .....
В .....
Г .....

ОТВЕТ: В "Если женщина сегодня хочет мужчину, она будет искать его более активно — например, осматриваясь вокруг, она будет поворачивать не только голову, но и всю верхнюю часть тела, — говорит экс-агент ФБР Джо Наварро, автор книги "О чем рассказывает тело". — Еще, если ей не хватает секса, она будет активнее обычного жестикулировать и касаться собеседника ладонью, а не кончиками пальцев". Увидел такую — прощупай ее (пока разговором, а не руками)".

ОТВЕТ — ИЗ СТАТЬИ "СВЯЗАННЫЕ С ОДНОЙ ЦЕЛЬЮ", MH-РОССИЯ, МАРТ 2013

02

Рецепт идеального комплимента

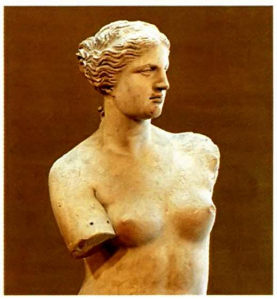
А Что вижу — то хвалю .....
Б Красивая цитата из классики и лучше в стихах .....
В Сравнение с какой-нибудь известной женщиной (Тэтчер и Меркель не упоминать) .....

ОТВЕТ: А "Секрет удачного комплимента в том, чтобы похвалить именно ту часть тела, которую и сама ее обладательница считает у себя самой соблазнительной, — рассуждает психолог Йо Хеммингс. — Как правило, женщина постарается подчеркнуть свои главные достоинства, так что если она любит обтягивающие брюки — хвали попу, а если часто появляется с декольте — восхищайся, в первую очередь, грудью".

"СЕКСУАЛЬНАЯ ЭВОЛЮЦИЯ", АВГУСТ 2012

03

Проверим глазомер: какого размера грудь у Венеры Милосской?



А А .....
Б В .....
В С .....

ОТВЕТ: Б "У Венеры Милосской, которая известна всем как идеал женской красоты, размер груди — В".

"РАСТИ БОЛЬШАЯ И МАЛЕНЬКАЯ", ЯНВАРЬ 2011

04

На что женщина легче согласится в постели?

А Быть отшлепанной .....
Б Быть закованной .....
В Быть покусанной .....
Г Быть наигранной .....

ОТВЕТ: Б Мы попросили 2601 женщину сказать нам, в каких экспериментах в постели они больше всего хотят поучаствовать. В этом "развратометре" первое место заняли наручники, второе — ролевые игры, третье — порка, четвертое — укусы.

"ПОРА ЛИ ЕЕ НАКАЗАТЬ?", АПРЕЛЬ 2014

05

Какая тема разговора скорее настроит девушку на мысли о сексе?

А Искусство. Например, картина "Купание красного коня" (голый мужик с жеребцом между ног входит в лоно реки...) .....
Б Дети. Ты хочешь как минимум 7 малышей? "Давай немедленно их делать!" — скажет она. .....
В Еда. Сочный стейк с кровью разожжет ее сексуальный аппетит. .....

ОТВЕТ: В "Проведенное в Нидерландах исследование показало: обсуждение чего-то, связанного с физическими ощущениями (запахов, вкуса пищи, купания в море), подспудно переключает мозг с возвышенных чувств на физическую близость".

"СВЯЗАННЫЕ С ОДНОЙ ЦЕЛЬЮ", МАРТ 2013

06

Лучший секс будет с той, которая называет член...

А пипирка .....
Б нефритовый стержень .....
В эта штука .....
Г хулиган .....
Д член .....

ОТВЕТ: Д "Настоящая лакмусовая бумажка — то, как девушка называет половые органы. Если мужские она называет, стыдливо потупив глаза, "он", а про себя говорит: "Ну... это... там..." — можно смело сажать ее на трамвай и отправляться пить пиво с друзьями, ничего путного из секса с ней не выйдет. Член — он и есть член".

"КОРЕНАСТАЯ, КОСАЯ, УМНАЯ", ИЮЛЬ 2009

07

Большинство женщин на первом свидании предпочтут обойтись без секса. Вопрос: а в какой момент они решают, что без секса уже не обойтись?

А Когда ты снимаешь с них трусы ☐

Б Они не торопят события — лучше поздно, чем не туда ☐

В Тут все как на работе: все хорошее — в конце месяца ☐

ОТВЕТ: В "У 90% женщин срабатывает сигнал тревоги, если их новая любовь не намекнула на перемещение в спальню после четырех недель знакомства".

"МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ", МАРТ 2010

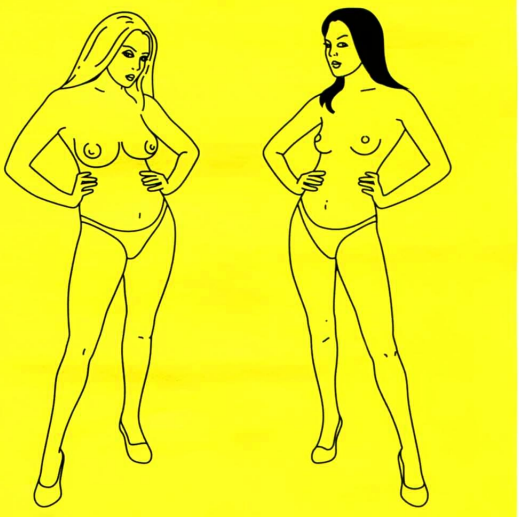
08 В чем главное отличие этих девушек?

А Одну из них ты запишешь в телефон как "Таня", вторую — как "Таня Сиськи" ☐

Б Их груди следует ласкать по-разному ☐

ОТВЕТ: Б "Ареолы у женщин с маленькими сосками имеют гораздо больше нервных окончаний, чем сами соски... Хотя у женщин с большим бюстом могут быть менее чувствительные соски, боковые стороны груди у них, как правило, крайне отзывчивы к любой стимуляции".

"СЕКСУАЛЬНАЯ ЭВОЛЮЦИЯ", АВГУСТ 2012

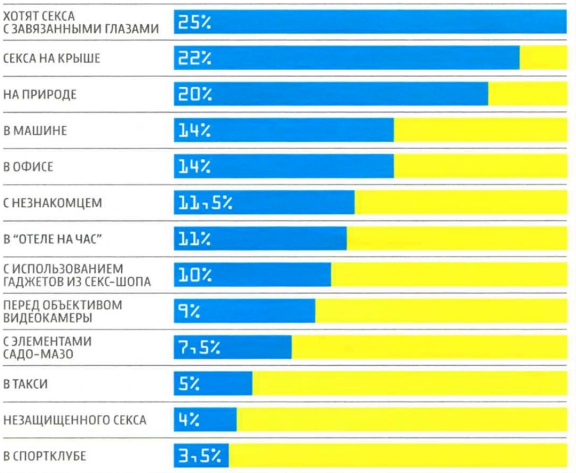


10

Угадай, какой из этих четырех видов необычного секса женщинам милее всего.

А В машине
Б На природе
В С завязанными глазами
Г На работе

ОТВЕТ: В



"ДОСТУП ДАН. ЧЕГО НАДО ЕЕ ЛИБИДО", ОКТЯБРЬ 2008

13

О каком виде секса еще не писал Men's Health:

Назальный секс
Аурикулярный секс
Трихофилический фроттаж
Пубис-секс
Мануальный секс
Вертебральный секс
Паравертебральный секс
Нипелярный петтинг
Маммологический фроттаж
Глютеальный петтинг
Паравагинальный фроттаж
Интрапедальный секс
Интрабиальный секс
Поплитеальный секс
Феморальный секс
Интрафеморальный секс

ОТВЕТ: "Нипелярный петтинг". Все остальные виды были описаны нами в статье "Наружное применение" (март 2005). К слову, нипелярный петтинг мы просто выдумали.

09

Когда женщины сильнее всего хотят секса?

А На концерте Стаса Михайлова
Б В полнолуние
В Весной
Г В 22:00, чтобы успеть к началу программы "Дом-2"

ОТВЕТ: Г "Природа сыграла с нами недобрую шутку. В сутках нет ни одной минуты, когда желание секса у мужчин и женщин было бы одинаково сильным. Впрочем, если речь идет об идеальном сексе для девушки, придется собраться с силами к 22:00 — именно в это время в них просыпаются первобытные инстинкты".

"ТЕБЕ И МНЕ ПРИЯТНО", АВГУСТ 2008

11

Секс в воде плох потому, что...

А Рыбы не поймут
Б Приплывет морской пес и откусит пенис
В Женщина смоется

ОТВЕТ: В "Аквасекс может причинить твоей подруге исключительно неприятные ощущения — вода вымоет естественную смазку и высушит влагалище. Поэтому вводить член надо над водой, а потом уже нырять в пучину. И никакого секса на речной рыбалке! Морская вода обладает дезинфицирующим эффектом, а вот пресная — полна бактерий и микробов".

"ПРОСТО ДОБАВЬ ВОДЫ, ИЛИ МОРЕ УДОВОЛЬСТВИЯ", ИЮНЬ 2007

12

Вставь недостающие слова в предложение: "Женщинам по сердцу ... от 3 до 13 ..."

А Букет, розы, штук
Б Градус напитков
В Длина члена, сантиметров
Г Половой акт, минут

ОТВЕТ: Г "Женщинам по сердцу акт продолжительностью от 3 до 13 минут".

14

Какой точки нет на/в женском теле:

А G
Б A
В U
Г Есть все!

ОТВЕТ: Г "Точки A, G, и U действительно существуют, хотя они вовсе не являются спусковыми крючками мгновенного оргазма. Ей все равно потребуется около 20 минут от начала до конца, и 90% женщин все еще предпочитают стимуляцию клитора для достижения оргазма".

"ПЕЧАТАЕМ ПОПРАВКУ", СЕНТЯБРЬ 2011

15

Какие из этих зон на теле женщины — эрогенные?

ВНУТРЕННЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ ПЛЕЧ И БЕДЕР

КРЕСТЕЦ

ШЕЯ

НАДЛОБКОВАЯ ЗОНА

ОБЛАСТЬВОКРУГ ПУПКА

ОБЛАСТЬ НА СГИБЕ ПОД КОЛЕНЯМИ И ЛОКТЯМИ

ПОПА

А Только шея и попа ☐
Б Ни одна из них ☐
В Все указанные ☐

ОТВЕТ: В "Внутренняя поверхность бедер и плеч, крестец, шея, надлобковая зона, области вокруг пупка, на сгибе под коленями и локтями меньше всего касаются одежды, поэтому наиболее чувствительны. Дополняют список спина и ягодицы, которые тоже очень любят, когда их гладят и ласкают".

"ИСКУССТВО ГЛАДИТЬ", ФЕВРАЛЬ 2007

16

Сколько нужно разогревать женщину для секса на завтрак в 7 утра?

А 5 минут ☐
Б 69 секунд ☐
В 10 минут ☐

ОТВЕТ: В "Температура ее тела достигает минимума в 4 часа утра, а утреннего максимума — примерно в 10 часов. Ей потребуется около 10 минут, чтобы просто нагреться в достаточной для сексуального возбуждения мере. Потрать это время на эротический массаж".

"НА ТО ОНО И УТРО", НОЯБРЬ 2011

17

Какая реакция на оргазм для женщины считается ненормальной?

А Крик ☐
Б Смех ☐
В Слезы ☐
Г Обморок ☐
Д Все эти реакции — норма ☐

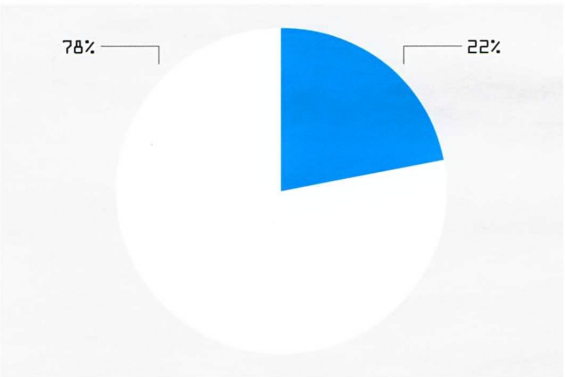
ОТВЕТ: Д "Оргазм — очень мощная гормональная встряска для всего организма. Особенно для ЦНС, регулирующей физиологические и психические реакции. Не стоит удивляться, если твоя девушка во время оргазма кричит, смеется или плачет, а после него — падает в обморок. Первое свидетельствует о ее эмоциональной неустойчивости. Второе — об особенностях протекания сосудистых реакций. И то и другое — нормально".

"ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО", ОКТЯБРЬ 2007

18

Расставь правильно подписи к этой диаграмме. Кто разместился в большей части диаграммы?

А Женщины, у которых был оргазм только от прикосновений к груди ☐
Б Женщины, у которых не было оргазма только от прикосновений к груди ☐

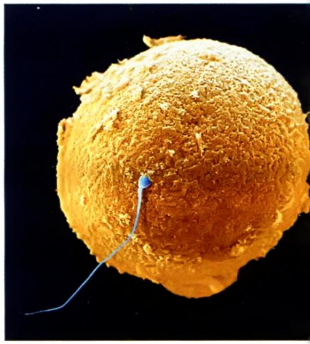


ОТВЕТ: А "78% участниц опроса Men's Health признались, что у них был оргазм только от прикосновений к груди, 22% признались, что у них такого оргазма не было".

"ДВЕ ИСТИНЫ", ЯНВАРЬ 2007

19

В какой части цикла женщина любит секс больше обычного?



А В начале
Б В середине
В В конце

ОТВЕТ: Б "Примерно на 14-й день цикла происходит овуляция — выход на оперативный простор созревшей яйцеклетки, жаждущей встречи со сперматозоидом. Ближайшие к овуляции дни — пик фертильности женщины. Именно в это время она готова и хочет вступить в контакт с самцом".

"ОКАЯННЫЕ ДНИ", АПРЕЛЬ 2014

20

Зачем во время секса рисовать бедрами знак "бесконечность"?

А Это намекнет ей, что ваши отношения будут вечными
Б Это отдалит твой оргазм, делая секс бесконечным
В Это приблизит ее оргазм

ОТВЕТ: В "Наиболее чувствительная часть вагины расположена как раз вокруг "главного входа". Рисование восьмерки позволяет твоему пенису воздействовать на все нервные окончания ее эрогенной зоны". ■

"КАК ОНИ ДЕЛАЮТ ЭТО", ОКТЯБРЬ 2010

ПРОДУКТОВАЯ БАЗА

Пополни свой кулинарный арсенал этими 20 ингредиентами и будь уверен: теперь ты никогда не останешься без ужина.

ТЕКСТ: ПОЛ КИТА, ХАННА МАКВИЛЬЯМС

КАК НАУЧИТЬСЯ ВЫДАВАТЬ ЧТО-ТО ПОИНТЕРЕСНЕЕ, ЧЕМ просто "вареное" и "жареное"? Знай, что для превращения продовольствия в Блюдо важно не только ловко обращаться с пятью основными вкусами еды (сладкий, соленый, горький, кислый и умами). Ты должен уметь жонглировать ароматами, дразнить свои тепловые рецепторы, экспериментировать с текстурой продукта. Мы писали об этом на протяжении всех предыдущих 199 номеров, а сейчас излагаем тебе саму суть доктрины: вот стартовый набор из 20 суперпродуктов первой необходимости, с помощью которых ты сможешь превратить любой попавший тебе в руки источник белка или углеводов в кулинарный шедевр. Заполни этими ингредиентами полки, холодильник и морозилку, научись с ними обращаться, и тебе больше не нужно будет готовить по учебнику и выискивать рецепты — ты будешь создавать свои. Из мужчины, который знает, что готовить, ты превратишься в мужчину, который знает, как готовить.

ФОТО: GUIDO VITTI

Мощные тылы

Эти консервированные продукты могут стать главным ингредиентом любого сверхбыстрого рецепта.

1 ПОМИДОРЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Почему Сочные и сладкие, с ярким вкусом и отличной текстурой, консервированные натуральные томаты в течение 10 месяцев в году по всем позициям побеждают бледные магазинные.

Как Сделай томатный соус: голыми руками сними с помидоров кожу и подави их в сотейник, добавь сливочного масла, посоли/поперчи, доведи до кипения. Ешь с этим соусом макароны, например.

2 КОНСЕРВИРОВАННЫЙ НУТ

Почему Этот горох с плотной кремовой текстурой и ореховым вкусом можно есть ложкой из банки. А еще его хорошо добавлять в салаты, делать основой вегетарианских блюд и превращать в пюре. Все — за считаные минуты.

Как Откинь нут на дуршлаг, чтобы слить жидкость, сбрызни оливковым маслом и обжарь с цветной капустой, приправленной порошком карри. Или раздави его в пюре и добавь обжаренного бекона. Ешь.

3 МАРИНОВАННЫЕ ОГУРЦЫ

Почему Это общепризнанные спасители любого бутерброда, но — узнай новости — еще их измельчают и добавляют в разные блюда, чтобы придать им пикантный остро-соленый вкус.

Как Мелко нарежь огурцы и вмешай их в макароны с сыром, перед тем как запечь в духовке; или смешай их с майонезом, рубленой петрушкой, молотым перцем и лимонным соком — готов соус тартар, лучший спутник запеченной рыбы или мяса.

4 ЗАМОРОЖЕННАЯ МАЛИНА

Почему Эта кисло-сладкая ягода — самая ароматная из всех внесезонных ягод и фруктов, она отлично сохраняет свои качества при заморозке.

Как Полстакана полуразмороженных ягод засыпь столовой ложкой сахара — получишь ароматную добавку к овсяной каше, йогурту или мороженому. Неразмороженную малину взбей в блендере с молочными добавками (молоком или йогуртом), добавь меда — выйдет вкусный и полезный шейк.

ИЗ АРХИВА: что такое "вкус блюда" и как строить его из разных блоков — читай в материале "Как я живу без вкуса" на нашем сайте — **MHealth.ru/bez-vkusa**

Солевые копи

Эти приправы не только восполнят недостаток соли в уже готовом блюде, но и улучшат его вкус.

5 РЫБНЫЙ СОУС

Почему Ты много слышал о загадочном пятом вкусе — умами (а мы про него много писали, поищи на сайте), который делает блюдо глубже и богаче. Знакомься, вот его носитель, сделанный из перебродивших анчоусов (!).
Как Добавь пару капель к жареным креветкам, бургеру из индейки или коктейлю "Блади Мэри". Или такой вариант: замешай немного рыбного соуса в заправку для салата "Цезарь" — получишь блюдо ресторанного уровня.

6 СОЕВЫЙ СОУС

Почему Еще один носитель умами, придающий насыщенный "белковый" вкус поразительно широкому ассортименту блюд. Достоинства: это не такой вонючий и дорогой носитель, как рыбный соус, да и продается он сейчас почти в любом супермаркете.
Как Плесни немного в тушеные грибы, приправь карамелизованный лук или налей щедрую порцию в маринад для стейка. Добавь в соус для мясного или овощного чили.

7 КРУПНАЯ МОРСКАЯ СОЛЬ

Почему Щепотка больших кристаллов придаст блюду хрусткую текстуру и вид, как с обложки кулинарной книги.
Как Присыпь солью обжаренный стейк, запеченную курицу или макароны с соусом (ты понял, сыпать надо на уже готовые блюда, чтобы соль не растворилась в процессе термообработки). Или попробуй подбросить пару кристаллов в шоколадное мороженое. Удивишься — да, и это можно есть.

8 КУСОК ПАРМЕЗАНА

Почему Тертый сыр пригодится почти в любой ситуации. Но важно, чтобы у тебя пармезан хранился именно куском, а не в виде крошки, — так он дольше остается свежим и вкусным.
Как Потри в картофельное пюре или заправку для овощного салата. Положи тонкими завитками в начинку для пиццы или макарон. Посыпь запеченную тыкву и сунь в духовку под гриль на пару минут, чтобы получилась ароматная корочка.

ИЗ АРХИВА: найди роскошный рецепт гречневой каши с пармезаном из архивов Men's Health по этому адресу: **MHealth.ru/grechka**

Достойные жиры

Ты не навредишь ни еде, ни здоровью, если зарядишь свои блюда разумными дозами этих жиросодержаших продуктов.

9 БЕКОН

Почему Дымный аромат, свойственный хорошему бекону, придаст характер любой, даже самой нейтральной основе.
Как Нарежь полосками шириной в сантиметр, обжарь, выложи на салфетку, чтобы стек совсем лишний жир. А теперь добавь к тушеному шпинату, омлету с овощами или картофельному пюре. Смешай мелко нарубленный бекон с жареным луком и хлебными крошками — выйдет отличная начинка для запеченных шляпок шампиньонов.

10 ГРЕЧЕСКИЙ ЙОГУРТ

Почему Вполне заменяет сметану или майонез, при этом йогурт легче и больше порадует твой ЖКТ.
Как Перемешай с мелконарезанной свежей петрушкой и соком лимона — получишь по-настоящему полезный соус для куриных крылышек. Соедини с табаско и нарубленной кинзой — вот у тебя и готов соус к лепешкам тако с любой начинкой. Используй его вместо привычной сметаны, чтобы заправить салат из свежих овощей.

11 СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

Почему Нежная кремовость масла делает его идеальной основой для заправки или соуса.
Как Смешай полпачки размягченного сливочного масла с нарубленными свежими травами, давленым зубчиком чеснока и каплей соуса табаско. Храни в контейнере в холодильнике и используй, чтобы сдобрить яичницу, стейк или лосось на пару. Можешь также сделать версии с лимонной цедрой или молотой паприкой.

12 ОЛИВКОВОЕ МАСЛО КЛАССА EXTRA VIRGIN

Почему Это самое полезное и ароматное из оливковых масел, так что используй его на полную — и для готовки, и для заправки салатов.
Как Смешай пару ложек масла с морской солью, молотым перцем и чайной ложкой нарубленных свежих трав. Нанеси эту смесь на хлеб и ешь. Или добавь к смеси накрошенный чеснок — получится простой соус для огромного числа блюд, от овощных салатов до макарон, запеченных гарниров и рыбы.

ИЗ АРХИВА: на оливковом масле свет клином не сошелся, ищи путеводитель по разным видам полезных растительных жиров на **MHealth.ru/rastitelnoe-maslo**

Идеальные основы

Четыре фундамента для отличного завтрака, обеда или ужина.

13 ЛАВАШ

Почему Вчерашнее мясо или овощи, заветревшийся кусок сыра — не более чем набор объедков. Заверни их в тонкую лепешку — и вот у тебя уже готовый праздник живота.
Как Припас тортильи? Сделай энчиладу. Заверни в лепешки все, что тебе заблагорассудится (мясо, яйца, овощи), предварительно порубив начинку. Выложи рулончики рядком в глубокий противень, полей соусом сальса, посыпь тертым сыром и засунь в духовку. Когда сыр подрумянился — готово.

14 КУРИНЫЙ БУЛЬОН

Почему Он вкуснее и полезнее всей той растворимой химии, что продается в кубиках и пакетиках, а хранить его можно в морозилке целых три месяца. Наварил целую кастрюлю — заморозь порционно и используй, когда придет в голову.
Как Засыпь в кипящий бульон лапшу, рис или фасоль, добавь овощи — вот тебе и быстрый суп; подлей немного бульона к мясу или птице, которые собрался запечь в духовке, — у блюда будет более насыщенный вкус.

15 ПАСТА ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ

Почему Благодаря своему грубоватому, но яркому вкусу цельнозерновая паста не теряется в сочетаниях даже с очень насыщенными острыми соусами, в отличие от ее блеклого аналога из белой муки.
Как Подогрей в сотейнике оливковое масло, покроши в него анчоусы и чеснок, выключи огонь, добавь в масло подсушенных хлебных крошек, чтобы загустить. Влей соус в цельнозерновые макароны, наслаждайся.

16 ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ НА ЗАКВАСКЕ

Почему Настоящий хлеб не только не запрещен, но даже полезен. В нем — куча незаменимых аминокислот, клетчатка и витамины. Но знай меру и лучше покупай хлеб в пекарне, а не в магазине.
Как Французские тосты: обмакни ломоть в смесь сливок, яиц и сахара, выложи на противень, запеки в духовке. Брускетта: поджарь кусок хлеба, полей его оливковым маслом, укрой резаными помидорами, посыпь любимыми специями.

ИЗ АРХИВА: идеальный бутерброд с соусом? Целых 11 рецептов такового из старых публикаций Men's Health найдешь тут: **MHealth.ru/19-blyud**

Хранители вкуса

Достаточно этой четверки соусов, чтобы справиться с рецептами любой национальной кухни.

17 СОУС БАРБЕКЮ

Почему Острый, сладкий, терпкий, с ароматом дымка — барбекю состоит из целой палитры вкусов, и мало какая приправа в одиночку может его превзойти.
Как Добавь немного в заправку из оливкового масла и бальзамического уксуса для свежих салатных листьев; ешь с этим соусом готовую фасоль, курицу-гриль или овощное рагу; замаринуй в нем мясо, ребрышки или куриные крылья, прежде чем отправлять их на гриль.

18 СОУС САЛЬСА

Почему Острый и свежий вкус сальсы подбодрит любое блюдо, на приготовление которого у тебя совсем немного времени.
Как Добавь небольшую дозу сальсы в смесь для омлета; вылей щедрую порцию (да хоть целую банку) в куриный суп и перед самой подачей сыпани туда поломанные чипсы-начос — так диетический отвар превратится в мексиканский обеденный хит; поджарь креветки с сальсой и подай их в компании с рисом и фасолью.

19 ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС ЧИЛИ

Почему Когда речь заходит о самых жгучих версиях чили, все вспоминают о шрираче. А ведь этот, чуть более мягкий, соус лучше — тут чеснок и чили выступают слаженным дуэтом, не перебивая, но дополняя друг друга.
Как Сбалансированная острота чесночного чили — отличный финальный аккорд к любым блюдам из яиц, а также удачная добавка к смеси для маринования чего угодно — от свинины до куриных крыльев.

20 ДИЖОНСКАЯ ГОРЧИЦА

Почему Привнесет деликатную кислинку даже в еду с очень насыщенным вкусом.
Как Добавь столовую ложку дижонской к сырному соусу для макарон; смешай оливковое масло, горчицу и пару капель меда, покрой этим соусом несколько очищенных средних морковок и запеки их ; покрой тонким слоем горчицы поджаренный тост, накрой любимыми ингредиентами — получишь идеальный бутерброд. ■

ИЗ АРХИВА: как сделать 15 сытных и ярких блюд на базе простого томатного соуса, ты узнаешь на нашем сайте — **MHealth.ru/11-buterbrodov**

20 ПРИНЦИПОВ СИЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА

Тело, которое ты давно хотел обрести, начинается с этой публикации.

ТЕКСТ: MEN'S HEALTH

ПРОСТИ, ЗДЕСЬ НИКАКИХ НОВОСТЕЙ. ЧТОБЫ ОБРЕСТИ ВЕЛИКУЮ ФОРМУ, ТЕБЕ НУЖНО ПАХАТЬ, ЖАТЬ, потеть, терпеть боль и лишения (хотя бы в виде соблюдения режима). Но главное: размер и качество твоего успеха в итоге зависят только от того, что ты знаешь о тренировках. На следующих трех страницах собраны 20 главных советов по фитнесу — мы отобрали их из всей массы наших публикаций за 17 лет.

Питание

01 Переосмысли рацион

То соотношение белков/жиров/углеводов в рационе, о котором мы написали в разделе "Организм/Главное" — оно для среднего мужчины, не ставящего перед собой никаких сверхзадач. А для того, кто хочет нарастить объем, силу и выносливость, в таком раскладе многовато углеводов и не хватает всего остального. Доктор Алан Арагон, консультант Men's Health по вопросам питания, составил пирамиду ежедневного питания для таких, как ты. Дозу каждого продукта выбирай по своему росту (очень высокий — бери указанный максимум, ниже среднего — указанный минимум), экспериментируй, главное — соблюдай указанное соотношение:

А 40–80 г орехов; 1/2 или целое авокадо

Б 2–4 ч. л. растительного масла (оливкового или льняного)

В 2–4 порции молочных продуктов (1 порция = 1 стакан молока, 150–200 г нежирного йогурта, 30 г твердого сыра или 1/2 чашки творога)

Г 2–4 порции фруктов (1 порция = 1 фрукт среднего размера или 1/4 чашки сухофруктов).

Д 2–4 порции крахмалистых углеводов (1 порция = 2 куска хлеба либо 1 чашка готового риса, макарон, бобов или кукурузы, 1 небольшая картофелина). Тот, кто никак не может набрать вес, может смело увеличить дозу вдвое.

Е 3 и более порций овощей (1 порция = 1 свежий помидор, огурец — любой овощ, кроме картошки, бобовых и кукурузы)

Ж 4–8 порций белка (1 порция = 100 г мяса или птицы, 30 г протеинового порошка или 3 целых яйца)

02

Загрузись зеленым

Начнешь есть больше овощей и зелени — вдруг обнаружишь, что стал меньше уставать в качалке. Вот наш любимый рецепт: закинь в блендер горсть шпината, немного ягод и овсяных хлопьев, сыпани порцию протеина, залей парой стаканов сока или молока и все это хорошенько перемешай. Пей с удовольствием — бьемся об заклад, мерзкий вкус шпината ты даже не почувствуешь. Зато в течение пары недель ощутишь прибавку сил.

03

Принимай витамин D

Недостаток витамина D снижает спортивную результативность атлета. И наоборот — мужчины с повышенным содержанием витаминов группы D в организме намного сильнее остальных. А в России до 70% населения испытывают нехватку "солнечного витамина", и ты, вероятно, среди этих людей. Загорай (в меру), ешь яйца, пей молоко — ну или дуй в аптеку за препаратами (но посоветуйся с терапевтом). Принимай по 600 IU в день.

04

Ешь чаще

И без пирамиды Арагона вполне очевидно: чтобы расти, тебе нужен белок. Но важны детали: доказано, например, что спортсмены, потребляющие протеин 6 раз в день небольшими порциями, прогрессируют быстрее тех, кто заглотил то же количество за 3 больших приема пищи. Подели свою норму белка на 5–6 трапез в течение дня — равномерно, но за одним исключением. В обед запихивай в себя не менее 100 г протеина.

05

Разбирайся в протеине

Порция сывороточного протеина с утра поможет тебе лучше контролировать аппетит в течение дня. Он же идеален в качестве предтренировочного приема пищи, так как быстро усваивается. А вот спустя некоторое время после тренировки и на ночь рекомендуем использовать казеиновый медленно усваиваемый протеин. Как утверждают голландские исследователи, 40 г казеина перед сном могут ускорить ночной рост мышц аж на 23%.

Тяжести

06

Тренируйся с необычным

Большинство тяжелых объектов не похожи на штангу или гантели. Штанга удобнее огромного чемодана со сломанной ручкой, бревна или пьяного товарища. Поэтому, чтобы твою силу, накопленную в зале, можно было применять в жизни, используй на тренировках мешки с песком, штанги или гантели с необычно толстыми грифами и другие нестандартные предметы. В твоем стерильном зальчике нет ничего подобного? Иди на улицу, кидай там камни.

07

Тренируй кор по-взрослому

Выброси на помойку скручивания и подъемы корпуса. Эти упражнения создают ненужные вращения в позвоночнике, ни к чему хорошему такие вращения не приведут. Попробуй полюбить т.н. антиротационные упражнения. От самых простых вроде "дровосеков" на верхнем и нижнем блоке до жима Палофа или отжимания на одной руке. В последнем тяжело не только работающей руке, но и всему кору, который трудится, чтобы сохранить верное исходное положение.

08

Полюби подтягивания

Хотя бы потому, что это почти идеальный индикатор относительной силы — то есть насколько ты силен для своего собственного веса. Норма — 15 повторов в полную амплитуду. Если ты пока не можешь это сделать, тренируйся по следующей методике: делай по одному подходу подтягиваний до отказа утром и вечером три дня подряд, на четвертый отдохни, а потом — опять серия из трех дней подтягиваний. И так, пока не придешь в норму.

09

Тренируй все тело за раз

То, как часто ты нагружаешь мышцы, не менее важно, чем то, как интенсивно ты это делаешь. Для максимально эффективного роста тебе нужно делать порядка 15 сетов на одну мышечную группу в неделю. В неделю, а не на одной тренировке! Распредели всю эту суммарную нагрузку на три дня — по 3–5 сетов на мышечную группу в каждой тренировке, и позанимайся так месяц. Сразу ощутишь результат.

10 Подними больше

НА СКАМЬЕ

Чтобы больше пожать лежа, сильнее сдвинь лопатки, после чего подай грудь вперед и постарайся опустить лопатки вниз по направлению к ягодицам. Сняв гриф со стоек, сделай глубокий (но не слишком) вдох и не выдыхай до окончания повтора. Все это поможет тебе сделать исходное положение в жиме более стабильным, что немедленно отразится на результате.

НА НОГАХ

Чтобы поднимать больший вес в становой тяге, сосредоточься на сокращении ягодичных. Старайся с силой сжимать их, начиная с того момента, когда гриф подходит к коленям. В финальной фазе тяги мощно подай таз вперед и еще сильнее сожми ягодицы. Подобная стратегия не только увеличит результат, но и обеспечит дополнительную защиту поясничного отдела позвоночника.

11

Бегай так, как жмешь

А точнее, не делай одно и то же, меняй структуру беговых тренировок так, как ты меняешь программу в качалке. Чередуй монотонный бег, бег по пересеченной местности или в горку и интервальный с переменой скоростного режима. Отводи на каждый вид бега по два дня, а один день в неделю отдыхай.

12

Настрой дорожку

Бег на дорожке в зале требует на 16% меньше усилий, чем джоггинг в том же темпе на улице. Не беда: всегда устанавливай тренажер-дорожку с уклоном в 3%. Это плюс-минус сравняет интенсивность тренажерного бега с уличным.

Кардио

13

Экономь время

Что ты выберешь: пять часов монотонного кардио или 90 минут интервальной тренировки (пробежек в меняющемся темпе с перерывами на активный отдых)? Мы — за второй вариант, эффект в виде повышения МПК (способности твоего тела потреблять кислород) тут ровно такой же, как от 5 часов трусцы.

14

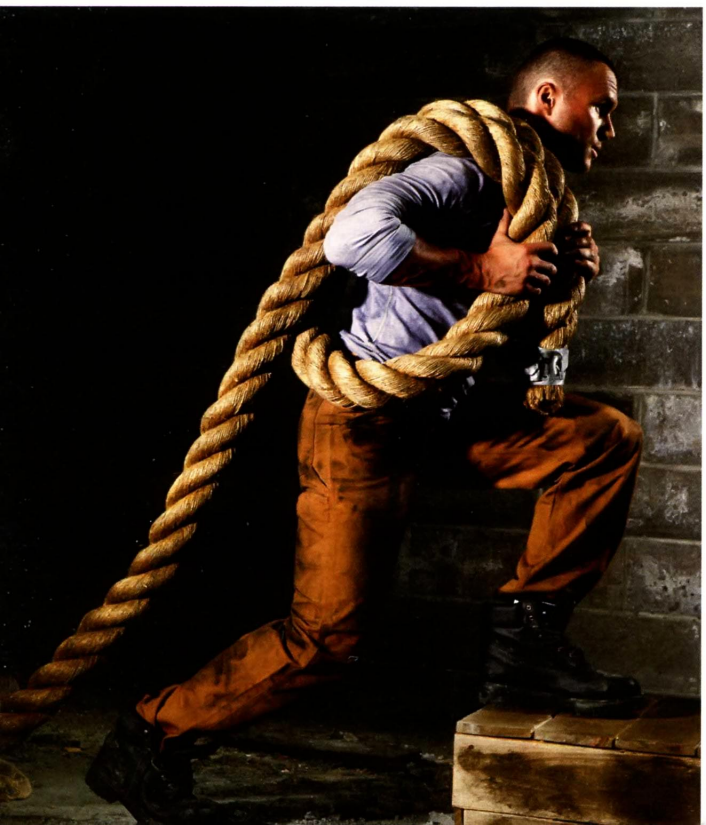
Комбинируй силовые с кардио

Закончив со штангой, сделай пару простых движений, улучшающих ОФП. Например, лестницу из свингов с гирей и приседаний с гирей перед грудью. Делай так: 1 повтор свингов, 1 повтор приседов. Затем 2 повтора свингов, 2 повтора приседов и т.д. Закончи подход на 10 повторах в обоих движениях.

15

Следи за формой

Даже если ты не любишь бегать, периодически проходи этот тест: если ты сможешь промчаться 1,5 километра, не вывалившись из 6 минут, значит, в твоем теле большинство систем — сердечно-сосудистая, суставы и мышцы — находятся в отличном состоянии и прекрасно натренированы.



Похудение

16 Не надейся на бег

Не то чтобы пробежки абсолютно бесполезны. Просто высокоинтенсивная интервальная силовая тренировка гораздо эффективнее: она разгонит твой метаболизм так, что ты будешь терять лишние граммы часы и дни после выхода из качалки.

17

Меняйся понемногу

Многие худеющие быстро ломаются: поставил себе жесткие сроки, резко поменял рацион, надорвался — сдался. Совершенствуй свое питание постепенно: например, заменяй лишь по одной позиции в рационе в неделю. Сейчас ты заказываешь черный кофе вместо капучино, через неделю — еще и картошку в гарнире заменяешь на тушеные овощи и т.д.

18

Двигайся

Попыхтел 1,5 часа в зале, а потом завалился на диван до вечера? Как-то нелогично, согласись. Работай стоя, а не сидя. Откажись от лифта и, хотя бы на пару дней в неделю, — от автомобиля. Проводи деловые встречи не в ресторане, а прогуливаясь по парку. Мой посуду сам. Разница между активным и пассивным образом жизни — до 2000 сожженных килокалорий в сутки.

19

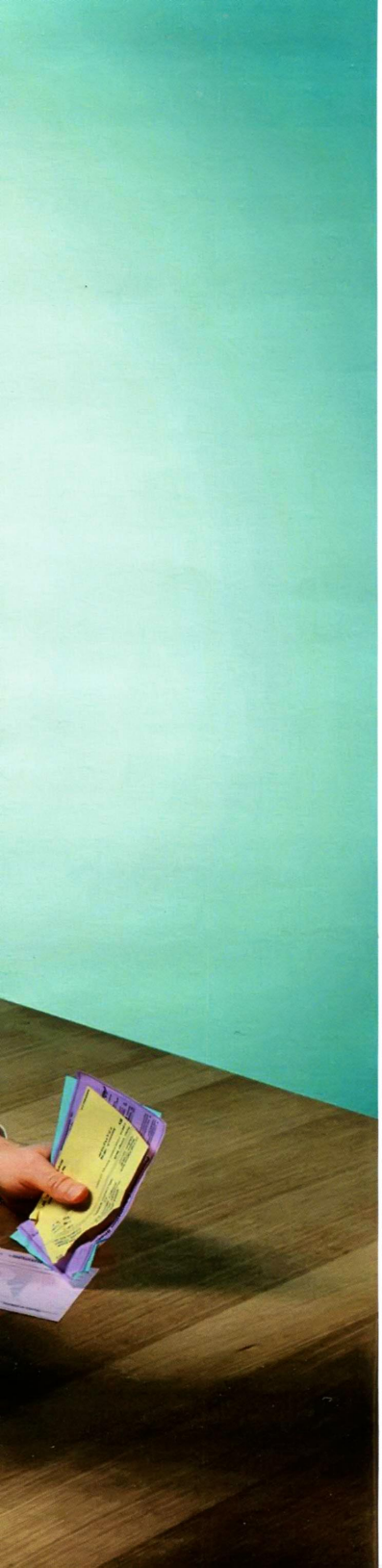
Пей холодненькое

Выпив литр слегка охлажденной воды, ты ускоришь свой метаболизм на 30% на 90 минут. Кроме того, запомни: достаточное количество воды всегда идет на пользу и похудению, и набору мышечной массы, и восстановлению в целом.

20

Спи больше, ешь меньше

Всего пять суток недосыпа (не более, а то и менее пяти часов в сутки) — и ты уже хронически переедаешь. К счастью, нормальный "восстановительный" сон (9 часов подряд) может повернуть весь этот ужасный процесс вспять. ■



MEN'S HEALTH ОТВЕЧАЕТ

На протяжении всех 200 номеров мы работали и работаем по простой схеме: "Спрашивали? Объясняем". И даже если не спрашивали, мы все равно стараемся найти ответы на любые вопросы, которые подбрасывает нам реальность. Какими бы странными эти вопросы ни были. Вот наши любимые ответы из тех, что были напечатаны в журнале за 17 лет.

ТЕКСТ: MEN'S HEALTH

01

Как быстро прийти в себя после удара в живот?

В первый миг тебе инстинктивно захочется сделать глубокий вдох, но ты его не делай. Лучше постарайся расслабиться и дышать спокойно и ровно. Сильный удар в живот вызывает спазм диафрагмы — именно поэтому так трудно вдохнуть глубоко. Когда ты расслабишься и будешь дышать как обычно, тебя быстро отпустит без лишних мучений.

НОЯБРЬ 2011, СТР. 66

02

Действительно ли смех продлевает жизнь?

Продлевают ли полтора часа смеха жизнь ровно на 10 минут — неизвестно, но в том, что смех положительно влияет на здоровье, сомневаться не приходится. Во время смеха в слюне появляется значительно больше белых кровяных телец (лейкоцитов), которые борются с инфекциями. При смехе легкие получают и обрабатывают больше кислорода, чем при обычном дыхании, в связи с чем кровь насыщается кислородом. К тому же во время смеха в легких в движение приходит в три раза больше клеток, чем в спокойном состоянии, что помогает избавляться от застоев в дыхательных путях.

АВГУСТ 2010, СТР. 117

03

Как правильно шлепать девушку по заднице?

Легкий шлепок ниже спины (или пожестче, если ей так больше нравится) бывает очень уместен, согласись. Однако даже такое простое движение требует определенного мастерства.

АПРЕЛЬ 2011, СТР. 50

Вот это очень распространенная ошибка — шлепать ее сюда. Здесь кости таза близки к поверхности, и ощущения от шлепка не так уж и приятны.
Целься ниже и ближе к центру попы. Тут у нее отзывающаяся плоть без костей и намного больше нервных окончаний. Главное, чтобы девушка была тебе хотя бы знакома.

04

Какие места в междугороднем автобусе самые безопасные?

Таковыми можно считать кресла справа (со стороны обочины) ближе к двери, расположенной в середине салона (если такая есть). Причем сидеть лучше не у окна, а у прохода. При лобовом столкновении с крупным автомобилем — самой страшной аварии, в которую может попасть рейсовый автобус, — пассажиры на этих местах пострадают меньше всего (при такой аварии деформация автобуса может дойти до первых рядов, особенно со стороны водителя). Занимая место, отметь про себя, где ближайший выход на случай экстренной эвакуации. А если в автобусе есть ремни безопасности — пристегивайся!

ФЕВРАЛЬ 2010, СТР. 82

05

Почему ты ненавидишь шопинг?

Торговые центры построены для женщин, которые в прежние времена днями бродили по лесу, монотонно собирая ягоды, грибы и вкусных жуков. Для нас же, привыкших к молниеносной охоте, неспешная прогулка по магазинам убийственна. Час-другой таких шатаний могут разогнать сердечный ритм и кровяное давление до уровня, которого достигают военные пилоты и бойцы спецназа во время выполнения боевых заданий. Впрочем, несложно высидеть вечер в интернете, чтобы выбрать нужную модель телевизора, а потом просто поехать и купить его. По сути, это та же охота — выследить и поймать.

ИЮЛЬ 2009, СТР. 79

06

Как сделать так, чтобы вещи и люди перестали бить тебя током?

Когда два разнородных материала (проводник и изолятор) соприкасаются, а затем разъединяются, они получают трибоэлектрический заряд (образуется при трении). Например, когда ты идешь, ты трешься о поверхность под ногами (пол, асфальт) и становишься электрически заряженным. Во влажном воздухе этот заряд рассеивается, а вот в сухом статическое электричество накапливается. Когда ты касаешься проводника электричества (чего-то металлического, другого человека), от тебя исходит разряд, и ты это прекрасно чувствуешь. Однако неприятного микроудара нетрудно избежать.

1 ЗАЗЕМЛИСЬ

Заходя с улицы в помещение, вытащи ключи из кармана. Сейчас они заряжены так же, как ты. Держась за металлическую часть, коснись кончиком ключа любого металлического предмета — ограды, дверной ручки. Электричество безболезненно перетечет через ключ в ручку, оставив тебя в покое.

2 УВЛАЖНИСЬ

Увлажнитель воздуха в квартире — полезная и в этом смысле штука. Чем больше воды испаряется, тем больше поверхностей увлажнены, тем меньший заряд ты аккумулируешь.

3 ПЕРЕОДЕНЬСЯ

Полиэстер плохо абсорбирует влагу, как следствие — не рассеивает статическое электричество. Хлопок или шерсть справляются с этой задачей на порядок лучше.

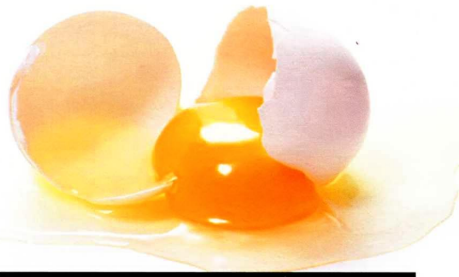
МАРТ 2011, СТР. 66

07

Какой белок лучше усваивается — из сырого яйца или из вареного?

Белок из сырого яйца усваивается полностью, из яйца всмятку — на 50%, а из сваренного вкрутую — на 30%. Нюанс лишь в том, что в сыром яйце может прятаться сальмонелла. Лучше употреблять яйца в полужидком состоянии (сваренные в мешочек). Или выбирать перепелиные — в них гораздо больше витаминов по сравнению с куриными, не бывает сальмонеллы и нет холестерина. Также перепелиные яйца не вызывают аллергии.

ОКТЯБРЬ 2010, СТР. 32



09

Реально ли не выдыхается шампанское с ложкой в горлышке?

Этот трюк почему-то передается от бабушек внучкам, но при этом абсолютно бесполезен. Продаются специальные пробки-стопперы для открытого шампанского, но не менее действенно просто замотать горлышко бутылки пищевой пленкой. И час-другой спустя игристое вино будет все таким же игристым.

МАЙ 2012, СТР. 62

08

Как нормально сфотографировать своего пса?

1. Начинай готовить животное задолго до фотосессии. Возьми какое-нибудь ценное лакомство, расположи на уровне своих глаз и скажи: “Посмотри на меня”. Когда Барбос обратит на тебя внимание — выдай ему награду. Повторяй так до тех пор, пока не научишь Полкана смотреть на тебя просто по команде, без сосисок и котлет.
2. Перед съемкой покидай псу палку или поиграй с ним в мячик, подними настроение зверю. Смотря в камеру, он будет радостно лаять и крутить хвостом, а тебе того и надо.
3. Теперь осталось сказать собаке: “Посмотри на меня!” — и щелкнуть в нужный момент затвором фотоаппарата. Если делаешь групповой снимок, зови Тузика в последний момент, когда все остальные уже встали, сели или легли как надо.

ДЕКАБРЬ 2010, СТР. 76

10

Как космонавты ходят в туалет?

Туалет на МКС — это самое дорогое отхожее место в истории человечества. Отправление естественных надобностей в космосе обходится в $19 млн за сортир. Зато эта конструкция позволяет и женщинам писать стоя (радуйтесь, феминистки!). Фишка в том, что, по сути, в космосе люди ходят не в туалет, а в пылесос: все исходящее засасывается мощной струей воздуха в шланг с универсальной насадкой, подходящей для обоих полов. А при взлете, посадке и выходах за пределы МКС космонавтов спасают подгузники.

ЯНВАРЬ 2011, СТР. 158

12

Чем питаются комары в лесу, где нет людей?

Самцы комаров вообще-то питаются цветочным нектаром. Пьют кровь только комарихи, это им нужно для продолжения рода. В лесу комарихам хватает теплокровных животных — от крупных копытных (лосей, кабанов, косуль и т.д.) до неоперившихся птенцов. Но человек — тоже теплокровный, почему насекомые должны отказываться от доступной добычи? Заметь, личинки и куколки комаров развиваются в воде и служат кормом для рыб, которых потом мы ловим и едим. Так что комары свой хлеб, точнее, нашу кровь, честно отрабатывают.

ОКТЯБРЬ 2012, СТР. 34

13

Зачем тебе бывает щекотно?

Щекотка — это защитная реакция кожи, с давних времен предупреждающая людей и некоторых животных (например, обезьян) о том, что на кожу высадились мелкие паразиты. Когда на тебя садится комар, тебе не больно, не горячо и не холодно, а именно щекотно. И ты смахиваешь его до того, как он в тебя вопьется.

ИЮЛЬ 2012, СТР. 32

14

Без чего не обойтись в поезде Москва – Владивосток?

С того момента, как ты шагнул в двери вагона, о привычных водных процедурах придется забыть. Чтобы поддерживать человеческий облик, закинь в сумку сухой шампунь. Действует эта штуковина предельно просто: ты распрыскиваешь ее на волосы с расстояния вытянутой руки, ждешь пару минут, пока абсорбент (чем сухой шампунь и является) засосет частички грязи, жира и пыли с твоих волос, и тщательно его вычесываешь.

ДЕКАБРЬ 2013, СТР. 92

15

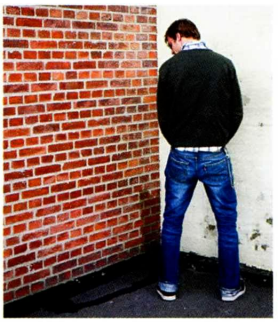
Почему нельзя улыбаться, разглядывая обезьяну?

Дело в том, что мимика приматов, конечно, имеет много общего с мимикой человека, но есть и важные различия. Когда обезьяна хочет заявить о своих правах или спровоцировать конфликт, она показывает врагу грозный оскал. Улыбку человека она расценивает точно так же, а именно — как угрозу собственной безопасности.

ЯНВАРЬ 2009, СТР. 88

16

Почему ты писаешь стоя?



Как многие самцы, инстинктивно мы стараемся помочиться на что-то, дабы пометить территорию. Именно поэтому на природе нам важно найти дерево, кустик или телеграфный столб. И именно поэтому мы не мочимся сидя — так ведь не видно, куда бьет струя.

ИЮЛЬ 2009, СТР. 79

17

Что будет, если отсканировать зеркало?

Если ты когда-нибудь фотографировал со вспышкой страницу из глянцевого журнала, то знаешь, насколько ужасен прямой блик — отражение света вспышки от блестящего листа, которое засвечивает текст и иллюстрации. Чтобы избежать таких проблем при сканировании, источник света (лампа) и считывающая линейка размещаются так, чтобы на линейку попадал только рассеянный бумагой свет (лампа светит на бумагу под углом, и отраженный прямой свет проходит мимо считывающей линейки). В отличие от бумаги зеркало полностью отражает падающий на него свет, не оставляя ничего на долю рассеянного. Поэтому для сканера чистое зеркало выглядит черным.

АПРЕЛЬ 2012, СТР. 32

11

Как дольше продержаться под водой без воздуха?

Техника, которую использует знаменитый иллюзионист Дэвид Блэйн, называется “глоссофарингеальная аэрация” — благодаря ей чародей смог провести под водой 17 минут 4 секунды. Блэйн тренировался не один месяц, однако упрощенный вариант аэрации позволит тебе почти сразу достичь результата (пусть не такого, но все же). Итак:

1. Глубоко вдохни и выдохни четыре раза.
2. Глубоко вдохни еще раз, а когда легкие заполнятся, сделай еще три коротких резких вдоха, как бы утрамбовывая воздух.
3. Заныривай и отвлеки себя чем-нибудь — например, перебирай буквы алфавита, вспоминая знаменитостей на каждую из них. Твои друзья вынырнут на Леонтьеве, а ты — на Шакире.

АВГУСТ 2011, СТР. 51

18

Что происходит, когда ты чихаешь “в себя”?

Чихая, ты запускаешь в полет содержимое носоглотки с огромной скоростью, которая может превышать сотню километров в час. Что произойдет, если ты удержишь это в себе? Ничего хорошего: твое внутреннее давление может увеличиться аж в 38 раз. Представь себе, как у тебя появляются микроскопические (но от того не менее опасные) трещины и разрывы в глазницах и глотке. Кроме того, ты рискуешь серьезно повредить пазухи носа и среднее ухо. Какова вероятность худшего сценария? Никто не знает, может, и пронесет. Но стоит ли рисковать? Вряд ли. Боишься кого-то заразить или забрызгать — чихай в платок, в ладони или вот в сгиб локтя, очень удобно.

НОЯБРЬ 2013, СТР. 36

19

Сколько народу нужно приглашать на вечеринку?

Практика показывает: 30% потенциальных гостей почему-либо отклонят твое приглашение, еще 15% ответят: “С радостью приду!” — но не придут. Учитывать и тех и других позволяет простая формула, на досуге выведенная математиками из Калифорнийского университета.

$$\frac{X}{0,6} = Y$$

X – СКОЛЬКО ГОСТЕЙ ТЫ МОЖЕШЬ ПРИНЯТЬ
Y – СКОЛЬКО НАРОДУ НУЖНО ПОЗВАТЬ

ДЕКАБРЬ 2011, СТР. 56

20 Почему женщины кричат во время секса?

В ходе исследования на тему женской копулятивной вокализации (так по-научному называется ор во время полового акта) выяснилось, что 66% кричат с целью приблизить оргазм партнера, 87% стараются таким образом поддержать мужскую самооценку. Также девушки склонны покричать в момент, когда мужчина эякулирует (что лишь подтверждает версию о стремлении повысить его самооценку), а еще дамы применяют “обучающий” крик — чтобы намекнуть, от чего им особенно приятно. Безусловно, женский крик во время секса — стандарт, прочно навязанный средствами массовой информации, но истоки копулятивной вокализации нужно искать не только на порносайтах. Приматы пока что не смотрят порно, но тоже ведь кричат. Например, интенсивность крика самки бабуина зависит от того, совпадает ли спаривание с периодом овуляции или нет. А макаки, прям как люди, верещат, чтобы раззадорить самца и приблизить момент семяизвержения. ■

МАЙ 2012, СТР. 50

ФОТО: CORBIS / EAST NEWS, LEGION-MEDIA, DIOMEDIA, GETTY / FOTOBANK.RU; ИЛЛЮСТРАЦИИ МУРАД ИБАТУЛЛИН

№136

Первый миксфайтер

ФЕВРАЛЬ 2010

НА ОБЛОЖКЕ:
ФЕДОР ЕМЕЛЬЯНЕНКО

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
КИРИЛЛ ВИШНЕПОЛЬСКИЙ

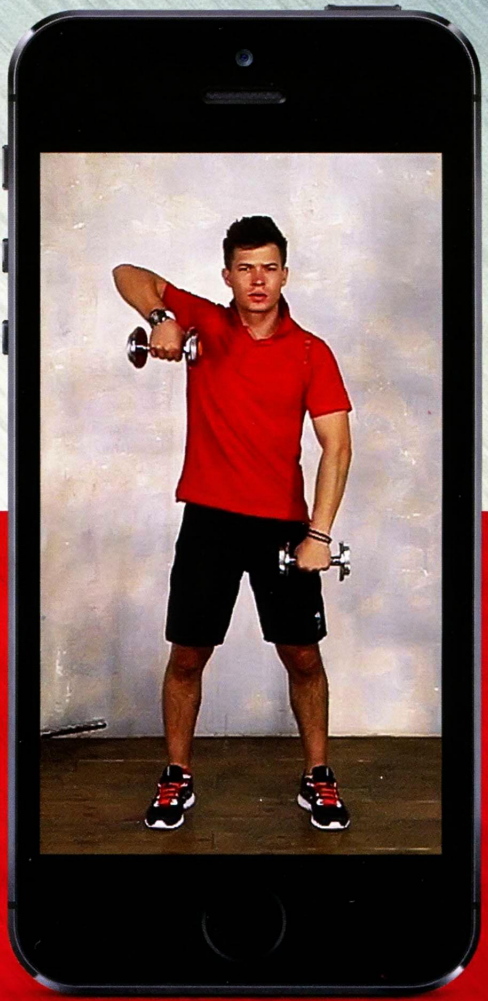
Как мы работаем над обложками? Вот, например, эта. Однажды промозглым ноябрьским вечером в 2009 году на Курском вокзале собралась делегация МН: редактор, фотограф, арт-директор и продюсер. Усевшись в поезд, через девять часов делегация (помятая, но все еще бодрая) оказалась в Старом Осколе — там и живет знаменитый российский чемпион по смешанным единоборствам. Герой будущей обложки встретил команду на привокзальной площади, чтобы поздороваться и засвидетельствовать почтение. Через некоторое время бригада МН и Емельяненко встретились в детско-юношеской спортивной школе им. Александра Невского, где герой публикации с детства готовится к соревнованиям. Вот там, в зале, среди матов и боксерских мешков, и родилась обложка МН за февраль 2010 года.

ПОЛЕЗНОЕ ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЕ ОТ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH НА ТВОЕМ IPHONE!

Men's Health

ТРЕНИРОВКИ ДОМА

МИНИМУМ спортивного инвентаря — МАКСИМУМ эффекта от тренировок!
МИНИМУМ денежных затрат — МАКСИМУМ удобства и комфорта!



“Это приложение — детальная, пошаговая инструкция о том, как прийти в отличную форму за год, не посещая фитнес-клуб. Занимаясь дома, ты пройдешь через шесть постепенно усложняющихся этапов. Несмотря на то, что каждый этап посвящен конкретной задаче, вся программа представляет собой взаимосвязанную систему тренировок, позволяющую максимально развить основные двигательные качества — силу, выносливость, гибкость и ловкость”.

ДМИТРИЙ СМИРНОВ, фитнес-редактор Men's Health и автор бестселлера “Фитнес для умных”

НАБЕРИ ОТЛИЧНУЮ ФОРМУ ЗА 1 ГОД БЕЗ ФИТНЕС-КЛУБОВ И ТРЕНЕРОВ!

Загрузите в App Store

16+

РЕКЛАМА

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

ВЕЗЕТ РОССИИ

Редактор MH Антон Зоркин исполнил свою детскую мечту: залез в кабину седельного тягача и покатил по стране — от сибирской Тюмени в удмуртскую Камбарку. А заодно рассмотрел, что это за люди такие — дальнобойщики.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН

ГОЛАЯ ЖЕНЩИНА СТОЯЛА, глядела на Луну. Порывом ветра у нее снесло голову, вскоре щетка стеклоочистителя окончательно размазала девушку по стеклу. Дождь сразу создал на ее месте космическую ракету. Эта картина привиделась мне в струях воды на лобовом стекле седельного тягача Scania G400 на трассе Р-351, на девятом часу однообразного путешествия. А еще я слушал истории: "Один парень тормознул у неприметной деревушки, задремал в кабине. Снаружи в воздухозаборник впрыснули усыпляющий газ. Вынесли десять телевизоров. А под Барнаулом другой водитель встретил проститутку с искусственной ногой. Одна нога в синей кроссовке, другая в белой". Вот что, вглядываясь в темную трассу, рассказывал мне водитель-дальнобойщик Вениамин.

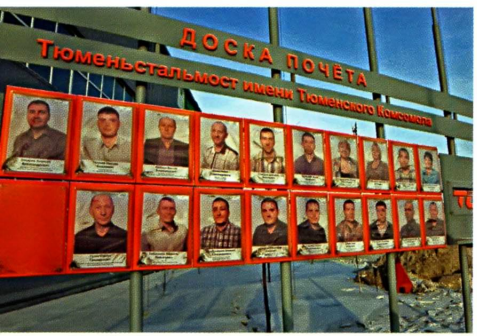
Романтика дороги тревожила меня с детства. В семь лет я знакомился с историей Великого Шелкового пути в картинках: древние дальнобойщики-караванщики мотались с грузами из Восточной Азии к Средиземному морю и обратно. Ни верблюдов, ни моря в моей Москве не было, но чуть позже мечта о путешествиях для меня обрела другое лицо: в нашу коммунальную квартиру въехал дядя Андрей с женой. На огромном, как дракон, советском грузовике ЗИЛ-133 он два раза в месяц отправлялся в Казань с продукцией Московского электролампового завода на борту. В пути с Андреем случались злоключения: взрывались колеса, накидывалась стая свирепых собак, ночью в окно стучали зловещие люди с монтировками. Сказочная жизнь, казалось мне: Казань, далекая, как Марс, важный и хрупкий груз, а еще опасности. И важно, что дома, после недельной разлуки, обязательно встречают праздничным столом.

И вот, наконец, я лично пробую ту романтическую мечту из детства. В маленьком удмуртском городке Камбарка (10 670 жителей) идет большая стройка. Сейчас Камбарский район контактирует с остальной Удмуртией исключительно через паромные и ледовые переправы, но в конце 2016 года по новому мосту через Каму уже должны проехать первые автомобили. А как в строительстве обойтись без нас, дальнобойщиков? Загрузив в Тюмени на местном заводе противовесы для башенных кранов, мы с Вениамином отправляемся в Камбарку.

0 КМ – 154 КМ

На солнце блестят железные крыши Пышмы. Через этот поселок в XIX веке тянулся Сибирский тракт — дорога от Москвы до самых границ Китая. Здесь тащились запряженные повозки предков дальнобойщиков, а по обочинам лежали трупы вышедших из строя в дороге лошадей. Обозы везли меха, золото, почту — со скоростью не больше 15 км/ч. Мы же, водители XXI века, едем 80, строго по круиз-контролю — да и то, когда позволяет зимняя дорога. Могли бы и быстрее, но... "Суетиться? Шибко дороже встанет. Знакомый раз ушел в занос на безлюдной якутской дороге. Три дня жил в палатке, жег костер, ждал, пока кто-то мимо проедет..." — делится мнением Веня.

Россыпь иконок, плакат с пышногрудой блондинкой, "Купола" Михаила Круга. А за рулем — небритый пузан в резиновых тапочках. Так описывали мои столичные знакомые типичного дальнобойщика — перед поездкой я специально интересовался их мнением. Но в нашей кабине другая атмосфера. Вениамин — подтянутый сорокалетний мужчина в аккуратном свитере. Женат, курить бросил. В кабине никаких намеков на блондинок, зато лежит неплохой ноутбук. Из колонок несется приятный лаунж. Тюменский завод, на который работает Веня, заплатит ему за трехдневный рейс около 30 000 рублей. Доходы водителя фуры зависят от маршрута, груза, расстояния и щедрости заказчика. Но за месяц, если плотно работать, можно наездить до 100 000 рэ. Неплохие деньги, даже по моим московским меркам. "Обычно я месяц провожу в дороге. И столько же дома, в деревне под Тюменью. У меня там куры, свиньи, две коровы и четыре теленка. Недавно прямо через улицу открыли ферму. Зовут работать. Можно пойти, но зачем? Денег меньше, свободы тоже", — пожимает плечами Веня.



Дальнобойщик Вениамин — с ним нам предстоит преодолеть путь от Тюмени до Камбарки

236 КМ

На обочине у поселка Богданович лежит на боку фура: кабина чуть смята, из кузова рассыпался, трясется на ветру, ватный утеплитель. Водителя не видно. "Заснул, наверное, вылетел за трассу", — комментирует мой спутник. По закону (статья 11.23 КоАП РФ) все водители грузовых автомобилей грузоподъемностью от 3,5 тонн должны двигаться, согласуясь с тахографом, установленным в машине. Этот прибор контролирует параметры поездки: скорость, сколько ты проехал и когда должен отдохнуть. Нет тахографа (или если сотрудники ГИБДД увидят, что ты едешь, не подчиняясь советам устройства) — плати штраф от одной до трех тысяч рублей. Нормативы, как постановило российское министерство транспорта, такие: не более 9 часов в день в дороге; максимальное время в пути — не больше 90 часов за две недели. Впрочем, не все водители и компании соблюдают закон.

ДОГОВОРИМСЯ О ТЕРМИНАХ

Если исходить из общепринятого образа, дальнобойщик — это водитель, который отправляется в дальние рейсы на огромном седельном тягаче (фуре) с полуприцепом, кондиционером, спальным местом и стереосистемой. В реальности тягачи стоят дорого, и в нашей стране до сих пор в рейсы на несколько тысяч километров часто отправляются на грузовых "Газелях". Поэтому большинство водителей считают, что дальнобойщика определяет не его транспортное средство, а его образ жизни. Если регулярно возишь грузы на большие или сложные расстояния (а в некоторых регионах России и триста километров — неделя пути) — вот ты он и есть. Дальнобойщик.

Перед стартом жую макароны в заводской столовой

556 КМ

Позади остался Екатеринбург, справа выскочила из леса деревня Полько. Стемнело, решаем остановиться на ужин. “В километре от Полько — машинка. Мужики, осторожнее...” — шуршит рация. “Машинка”, на сленге водителей, — патрульный автомобиль ГИБДД (а наши Scania дальнобойщики, например, называют “скамейками”). Рация (27 Гц или 15-й канал в гражданском диапазоне) — форум для водителей. В эфире просят помощи, договариваются вместе выпить кофе, предупреждают о пробках или ремонте дорог. “Белобрысый такой... На синей Volvo. Неделю назад сломался за три сотни от Уфы. Плакался, умолял помочь. Я тормознул, вручил ему ящик с инструментами. Час ждал, пока он прикрутит что надо. Вернул ящик — инструменты мокрые и набросаны как попало. Попросил еще пятьсот рублей, сказал, на телефон скинет. До сих пор жду! Отцы, встретите — посмотрите ему в глаза...” — делится с коллегами голос в рации. Вениамин тоже жмет кнопку: “Эй, а где встать перекусить после Орды? Чтоб вкусно”. — “Кафе через пятьдесят километров от Орды, зеленый дом. Хозяйка Лида. Крутой борщ”, — мгновенно советует чей-то бас.

С владельцами заведений у дальнобойщиков строго, как в “Красном гиде Мишлен”. Кому-то не понравился салат из помидоров, щи пересолены, к пельменям не подали майонез? Вскоре об этом узнают водители в округе, провинившуюся кухню станут объезжать стороной.

А так выглядят противовесы для башенных кранов, которые мы везем

605 КМ

Паркуемся где-то за поселком Орда, втискиваясь на обочине между двумя коллегами на пыльных тягачах Volvo. Заходим внутрь обычного деревянного сруба. Это и есть кафе: несколько столов, за прилавком женщина лет сорока в майке “Я люблю Великобританию”. Хозяйка Лида, она же повар и официант. Заказываю ужин (вареная курица, пюре, салат и компот) за 120 рублей.

По соседству жует жареную рыбу Илья, офицер запаса Военно-воздушных сил, один из водителей Volvo. Через два дня он должен привезти китайские памперсы в Пермь. “Опасные места — в районе Челябы. Грабят, разворовывают... Можно позвонить ребятам, заплатить, тебя встретят, проводят. Все сам умею и могу, но оружия с собой не беру. Не хочу в тюрьму. Пусть бандиты забирают, что смогут унести. Последнее время, например, я возил бетонные блоки...” — рассказывает Илья.

К разговору подключается другой водитель, Егор, седой мужчина лет пятидесяти: “Мне стало нервно по Сибири вдалеке от федеральных трасс ездить, там на сотню километров — никого, хорошо если медведя встретишь. Это на север от Тобольска, туда. Молодежь из придорожных деревень как делает? Подскакивают на старом УАЗе, единственном, небось, на всю деревню. Прямо на ходу, пока ты плетешься по буеракам, срывают замок и груз выкидывают на снег. Что там один среди леса сделаешь, кому что потом докажешь? Но мне разок удалось разогнаться — бортом задел, чуть их в канаву не скинул. Ушел”.

Именно такими вот безлюдными дорогами доставляют продукты и вещи первой необходимости во многие отдаленные российские деревни и поселки — по-другому туда просто не добраться. “Одно время я возил помощь от своего завода поселку в Ямало-Ненецком округе. Приезжаешь, а в единственный магазин собралась толпа, приплелась куча народу из ближайших деревень. Шампунь довез, мыло — ерунду вроде. В родной Уфе я могу все это каждый день мешками закупать. А у них счастье, будто Новый год наступил”, — улыбается Егор.

Поужинав, отправляемся дальше, чтобы найти место для ночлега. “Уважаемые водители. К вашим услугами комфортный мотель “Радость”, — с приходом вечера скрипит женским голосом рация. Предлагают еще остановиться в “Уюте”, переночевать в “Теремке” — люди, придумывавшие названия гостиницам, словно наперебой читали одну детскую книжку. Но на коротких рейсах дальнобойщики стараются не пользоваться отелями. “Зачем платить 1500 рублей за номер, если можно за сотню встать на парковке и спать в кабине? Все стараются экономить”, — поясняет Вениамин. Стоянки для дальнобойщиков есть по многим трассам. На них вроде предусмотрена охрана, но на деле заспанный охранник, забрав у вас сотню, уйдет дремать дальше. “Вынесут груз — никто не оглянется. Но наши противовесы попробуй еще забери”, — ухмыляется Вениамин.

Кафе неподалеку от Орды. Здесь мы встретили офицера запаса Илью, тоже водителя тягача

1 577 000

километров — протяженность автомобильных дорог в России. Длина железнодорожных путей — 86 000 километров. В год на автомобилях по России перевозят 6,9 миллиона тонн грузов, по железной дороге — только 1,3 миллиона. Считается, что автомобильные перевозки эффективны на расстояниях не более 3000 километров.

5 349 000

грузовых автомобилей зарегистрировано в России. “Грузовой автомобиль” — общепринятый термин, которым принято обозначать транспорт любой вместимости, включая “Газели”.

40 000

населенных пунктов в России (из общего числа в 155 511) не имеют автомобильного сообщения с внешним миром в период весенней и осенней распутицы.

Источник: Федеральная служба государственной статистики

СЛУШАЙ, СМОТРИ И ИГРАЙ:

ПЕСНЯ: "ДАЛЬНОБОЙЩИК"

"...и мужские руки сильные держат руль..." – это, если ты не понял, из альбома Татьяны Овсиенко "Надо влюбляться", 1995 год. Кстати, отец певицы, Николай Михайлович Овсиенко, работал водителем-дальнобойщиком.

ФИЛЬМ: "КОНВОЙ"

Картина американского режиссера Сэма Пекинпа, снятая в 1978 году. Один из первых фильмов о дальнобойщиках. По сюжету водитель (его играет актер и кантри-певец Крис Кристофферсон) тягача Mack RS700L борется против шерифа небольшого городка, который вздумал брать мзду с проезжающих дальнобойщиков.

КАРТИНА: "ЗИМНИЙ ОБОЗ В ПУТИ"

Наглядно – особенности перевозок в холодное время года в XIX веке. Маслом на холсте эту картину написал в 1857 году Иван Айвазовский, который куда больше известен морскими пейзажами.

ИГРА: "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ"

Серия российских компьютерных игр. Первая из четырех частей вышла в 1999 году и называлась "Дальнобойщики: Путь к победе". В начале карьеры игроку выдают автомобиль ЗИЛ и 30 000 долларов, на которые он должен купить товар.

ЖИГУЛИ БАРНОЕ

Варится по фирменному рецепту 1968 года.

Отборный солод, тонкоароматный жатецкий хмель и мягкая вода с глубины 320 метров придают этому пиву индивидуальный, неповторимый вкус.

Процесс брожения занимает 21 день, что позволяет сохранить уникальный аромат хмеля, придать пиву освежающую горчинку и полное солодовое тело.

18+ Реклама.
Алк. 4,9%.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Ночевка на стоянке, в кабинах спят водители

663 КМ

Заезжаем на стоянку у гостиницы "Золотой терем" — здания в ста метрах от трассы, возле поселка Уинское. Вениамин уходит спать внутрь мотеля — чтобы я сам прочувствовал все нюансы быта дальнобойщиков. Вытягиваюсь на ложе, устроенном позади сидений водителя и пассажира. Мерно гудит мотор автономного обогревателя кабины (его включают ночью, чтобы не заводить основной двигатель машины). Ощущения после целого дня в пути? Болят спина и зад, словно без устали скакал на небольшой лошадке. Засыпаю, слушая, как за окном по трассе проносятся машины.

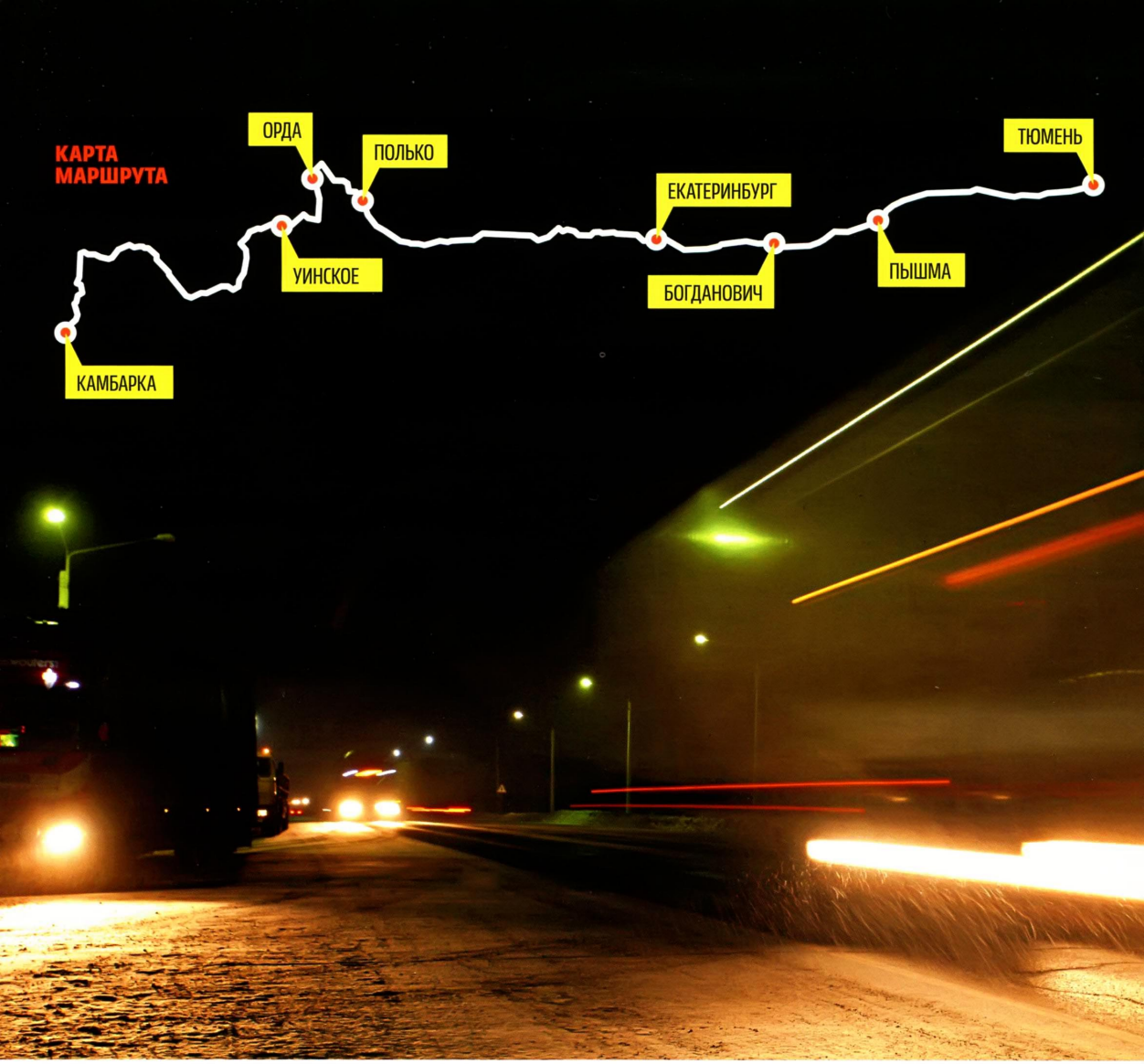
"Болит зад — это нормально, привыкаешь. Такие у нас дороги, никуда не деться. В большом рейсе так наскачешься, можно смело в кавалерию записываться", — приободряет меня Вениамин. Шесть утра, мы наскоро завтракаем. Уже через десять минут мы снова в дороге. Еще темно, с неба сыплет снег с дождем. Трасса извилистая, фары обшаривают березовый лес впереди. Вениамин косится на термометр: "Плюс три, плохо. Местность холмистая, если подморозит, можем плотно встать. Приятель на трассе "Байкал" недавно замер на три дня в пробке". Один из недругов дальнобойщиков — гололед, который появляется уже при +2. Частая картина: тяжелый тягач намертво буксует на небольшом пригорке, а за ним шеренгой выстраиваются еще десятки машин. Зимой на Урале, где дорога идет то вверх, то вниз, пробки из грузовых машин часто растягиваются на полсотни километров.

Вид за окном неизменен: уходят за горизонт бесконечные леса и поля, иногда на них мелькают однообразные деревни, одноэтажные деревянные избы. Начинает казаться, что и нет на свете никаких больших городов. Развлекаюсь тем, что мысленно застраиваю пустующие просторы: возвожу аквапарк, проектирую гигантский зоопарк. Где-то в Москве или Санкт-Петербурге люди пошли в суд из-за десяти квадратных метров? Вот вам, люди, огромные строения, масштабные парковки, гигантские супермаркеты, многоэтажная баня. Благодарные жители забрасывают меня цветами, целуют рукав. Делюсь фантазиями с Вениамином — он рассказывает, что ведет подсчет кур, яиц, поросят и других фермерских планов на будущее. Так и занимает время в пути.

ТЕБЕ ВЕЗТИ

Для того чтобы перемещать серьезные грузы между городами и управлять седельным тягачом, тебе понадобятся права категории CE и опыт вождения таких машин — не менее двух лет (во многих транспортных компаниях требуют пять). Водители-дальнобойщики работают на транспортную компанию на ее автомобилях или же покупают свою собственную машину (тягач Scania с пробегом в 600 тысяч км обойдется примерно в 4 миллиона рублей). Чтобы инвестиция окупилась, ты должен получать хорошие рейсы от так называемых "диспетчеров" — посредников между водителями и заказчиками. Кроме того, заказы можно найти и в интернете на специальных сайтах для водителей грузовиков.

Так выглядел наш редактор после двух дней в кабине тягача



982 КМ

Поглядываю в окно и размышляю над тем, что дальнобойщики, как и средневековые караванщики, и есть настоящие путешественники. Вспоминаю Николая, которого мы встретили на одной из заправок: он весь год возит комплектующие бронетранспортеров из Хабаровска в Подмосковье, а потом, неделю отвиснув у родителей в Туле, вдруг уходит рейсом куда-нибудь в Белоруссию. Или вот вчера остановились купить воды и познакомились с Андреем, который недавно вернулся из Швейцарии с грузом фармацевтики. А сейчас уже мчится в какой-то удаленный поселок под Воткинском — с продуктами первой необходимости.

Вечером мы въезжаем в Камбарку. Два дня пути, 982 километра позади. Впереди — пятиэтажки и деревянные дома, на берегу Камбарского пруда — памятник Ленину. Беру такси до вокзала, водитель старенькой "Волги" заводит разговор: "Скорее бы у нас мост построили, сколько себя помню, невозможно ездить". Дождь рисует на лобовом стекле извилистую линию Великого Шелкового пути, на окраине Камбарки из грузовиков выгружают противовесы для кранов. А в далекий поселок у Нарьян-Мара водитель, прорвавшись сквозь глухие леса, привез наконец шампунь и мыло. ■

30 МАЯ

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКАЯ ГОНКА MEN'S HEALTH URBANATHLON 2015 В МОСКВЕ

В субботу 30 мая вылезай из кресла и отправляйся пробовать свои силы на ежегодном мероприятии нашего журнала. Маршрут длиною 10 километров проложен по ВДНХ и Останкинскому парку. Тебя ждут суровые препятствия, созданные специально для нашей гонки: 4-метровая пирамида из бревен (через нее нужно будет перелезть), участок из 3-метровых лестниц (попробуй преодолей его!), или, например, тебе придется пробежать по длинному бревну с двумя автомобильными покрышками в руках.

■ **Хочешь участвовать? Регистрируйся на сайте MHealth.ru**

5–6 ИЮНЯ

ЗАПЛЫВ ПО КРАСНОМУ МОРЮ

Российский пловец Илья Майский собрался преодолеть по Красному морю 75 километров за 24 часа. Илья прыгнет в воду в Азии, с мыса Рас-Мохаммед на Синайском полуострове, и финиширует в Африке — у города Хургады.

■ **За подвигом следи на asia-africa75k.com**

20 ИЮНЯ

ФЕСТИВАЛЬ FUN WAKE CONTEST В ЗАВИДОВО

Ежегодный костюмированный фестиваль водных видов спорта устроят в Завидово (Тверская область) на Иваньковском водохранилище. На серфинг-досках, кайтах и водных лыжах традиционно заскользят викинги, ангелы, животные и супергерои. В костюмы переодеваются как любители, так и профессиональные спортсмены. Мероприятие проходит с 2006 года, и каждый раз получается весело.

■ **Все новости читай в группе facebook — Fun Wake Contest**

18 АПРЕЛЯ

СПУСК С ГОРЫ В КУПАЛЬНЫХ КОСТЮМАХ В ШЕРЕГЕШЕ

На российском курорте Шерегеш (Кемеровская область) отдыхающие побили рекорд массового горнолыжного заезда в купальных костюмах — и попали в Книгу рекордов Гиннесса: 1835 лыжников и сноубордистов одновременно скатились с трассы на горе Зеленая. Официально зарегистрированные полуголые люди побили рекорд, который был поставлен в 2013 году на том же самом месте (тогда участников было 700).

■ **sheregesh.su**

В рекламе использовано изображение модели Lexus NX 200t AWD в комплектации F SPORT (Эф Спорт).
* Передний привод доступен в модели Lexus NX 200, полный привод доступен в моделях Lexus NX 200 AWD, Lexus NX 200t AWD, Lexus NX 300h AWD.
** Опция доступна для моделей Lexus NX 200t AWD и NX 300h AWD в комплектации Exclusive (Эксклюзив).
*** Опция доступна для всех моделей Lexus NX, кроме NX 200 и NX 200 AWD в комплектации Standard (Стандарт). Реклама.

НАБОР МАССЫ '2015

ГОДОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

ЭТАП III ЧАСТЬ 2

Итак, мы продолжаем наш тренировочный год. Как и в предыдущем месяце, основной акцент в этой части программы сделан на тренировку дельтовидных мышц и квадрицепсов.

В построении нагрузок почти ничего не изменилось. Все так же акцентируемые мышцы нагружаются посредством кластерных подходов. Для прогресса прочих мышечных групп используются уже знакомые тебе методы, но в более щадящем режиме. В этот раз наиболее простой неделей у тебя будет первая, а последняя станет самой тяжелой. Такое чередование интенсивности необходимо, чтобы создавать плавный переход между различными частями и этапами нашей программы.

Обрати особенное внимание на использование тяжелоатлетического пояса при выполнении кластерных подходов. На этом этапе бывают моменты серьезной нагрузки на мышцы кора и позвоночник, а потому, чтобы на фоне усталости не рисковать лишний раз, обязательно надевай пояс при выполнении следующих упражнений:

- **швунг 1 гантели**
- **присед т/а**
- **присед Зерхера**
- **тяга одной гантели к подбородку стоя**

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

- Тренируйся 4 раза в неделю по следующему графику: Тренировка 1 — понедельник, Тренировка 2 — среда, Тренировка 3 — пятница, Тренировка 4 — суббота. Если времени на 4 тренировки в неделю каждую неделю не хватает, просто занимайся через день: понедельник/среда/пятница/воскресенье, затем вторник/четверг/суббота и т.д., пока не кончится месяц.
- Рабочие веса везде подбираются под количество повторов в сете. Чем меньше повторов, тем больше рабочий вес. Обязательно выполняй заданное количество повторов, это обеспечивает нужное время нахождения мышц под нагрузкой. Завышать рабочие веса в ущерб повторам не рекомендуется.
- Отдых между подходами и упражнениями, если нет дополнительных указаний, — до полного восстановления дыхания и стабилизации ЧСС ниже 110 ударов в минуту.
- В конце каждой тренировки можно дополнительно выполнить по одному упражнению на кор и икры. Выбор упражнений и количества повторов/сетов произволен. Но учти, что (ввиду большого объема нагрузок на тренировке) в дополнительных упражнениях желательно делать не более 3 подходов.

УПРАЖНЕНИЯ

Тренировка 1	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
1. Швунг одной гантели	3*8	4(4*2)	3(4*2)	6(4*2)
2. Присед т/а	3*12	4(4*2)	3(4*2)	6(4*2)
3. Вертикальная тяга одной рукой	2*15	3*10	3*12	4*8
4. Подтягивания нейтральным хватом +	2*мах повт.	2*мах повт.	2*мах повт.	3*мах
Лыжные тяги с амортизатором	2*мах повт.	2*мах повт.	2*мах повт.	3*мах
5. Отведения 180° сидя на фитболе +	3*12	3*10	3*8	4*6
Шраги с гантелями стоя поочередно	3*10	3*12	3*8	4*6

Тренировка 2				
1. Жим штанги на наклонной скамье	3*8	4*6	3*12	5*7
2. Разводки с гантелями на обратном наклоне	3*12	3*8	2*15	4*10
3. Жим гантелей лежа (эксцентрический)	1*20	2*10	1*20-25	2*12
4. Подъем EZ на бицепс сидя	3*12	4*8	2*15	5*6
5. Паучьи сгибания с гантелями поочередно	1*20	1*20	1*20	1*20
6. JM-жим в Смите	3*12	4*8	2*15	5*6
7. Жим книзу одной рукой с амортизатором	1*мах повт.	1*мах повт.	1*мах повт.	1*мах повт.
8. Румынская тяга с гантелями	3*8	4*10	3*6	5*7

Тренировка 3				
1. Присед Зерхера	3(3*5)	4(3*5)	2(3*5)	6(3*5)
2. Тяга одной гантели к подбородку стоя	3(4*3)	4(4*3)	3(4*3)	6(4*3)
3. Тяга гантелей лежа животом на наклонной	3*15	2*20	4*12	5*10
4. Вертикальная тяга к груди +	2*12	1*15	3*10	4*8
Вертикальная тяга за голову	2*12	1*15	3*10	4*8
5. Обратные разводки в тренажере ЗПС	3*12	3*10	3*15	2*20
6. Т-разводки на наклонной с гантелями	2*20	2*20	2*20	1*30

Тренировка 4				
1а. Жим штанги лежа узким хватом	3*10	4*10	2*12	5*8
1б. Сгибания с гантелями на бицепс стоя	3*10	4*10	2*12	5*8
2. Подтягивания обратным хватом	3*6	2*8	3*6	4*10
3. Жим книзу на блоке одной рукой (эксцентрический)	3*6	2*8	3*6	5*7
4а. Кроссоверы на нижнем блоке ЗПС	2*12	3*10	2*12	4*8
4б. Разводки с гантелями на горизонтали поочередно	2*10	3*12	2*10	4*8
5. Гиперэкстензии	3*мах повт.	4*мах повт.	2*мах повт.	5*мах повт.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

ЗПС (задержка пикового сокращения) — выполнение отчетливой паузы в момент наибольшего сокращения целевой мышечной группы. А именно, в указанный момент задержись на секунду, удерживая сокращение, — и потом продолжай подход. Внимательно читай описание упражнений.

Мах повт. — означает выполнение максимально возможного количества повторов до полного мышечного отказа.

Упражнения, объединенные знаком «+», выполняются без отдыха, подряд, как единый подход.

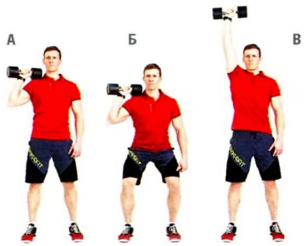
4(4*2) — так, или похожим образом, выглядит кластерный подход. В данном случае тебе нужно сделать 4 подхода (первая цифра), каждый из которых состоит из 4 мини-подходов (вторая цифра) по 2 повтора. Настрой снаряд так, чтобы его вес составлял 6–8 ПМ, сделай указанное количество повторов, верни снаряд на место, отсчитай 10–15 секунд, вновь сделай нужные повторы — и так 4 раза, чтобы сформировать 1 подход.

ФОТО: АНДРЕЙ БУНДИН, CORBIS / EAST NEWS

Швунг одной гантели

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, КОР

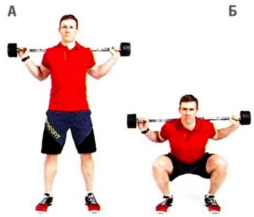
Встань прямо, ступни на ширине плеч. Гантель в правой руке закинь к плечу, направив правый локоть вперед **(А)**. Быстро подсядь **(Б)**, после чего сразу же вытолкни гантель над собой **(В)**. Спружинив ногами, опусти гантель в исходное положение и повтори. Закончив подход, отдохни и смени руку.



Присед т/а

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЧНЫЕ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

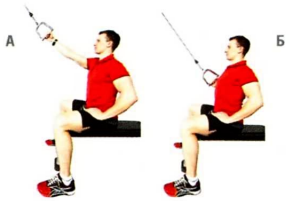
Положи штангу на верх трапеций, сведи лопатки, подай грудь вперед. Ступни поставь на ширину плеч и выпрями спину **(А)**. Глубоко присядь **(Б)**, не отрывая пяток от пола. Мощным движением вернись в исходное положение и повтори.



Вертикальная тяга одной рукой

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА

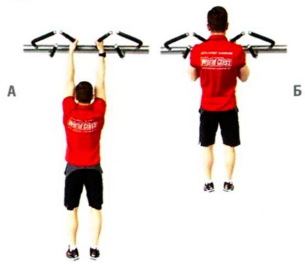
Сядь в тренажер для вертикальной тяги, прикрепив к нему V-образную рукоять. Возьмись за нее правой рукой, прогнись в грудном отделе и вытяни руку в сторону блока **(А)**. Потяни рукоять к боковой части груди **(Б)**. Задержись в этом положении на секунду, после чего выпрями руку, вернувшись в исходное положение. Повтори. Завершив подход, смени руку.



Подтягивания нейтральным хватом

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА

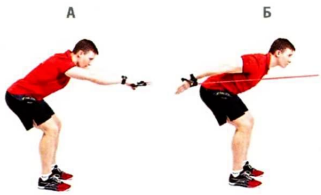
Повисни на параллельных рукоятях, вытянув руки и подав грудь вперед **(А)**. Сводя лопатки, подтянись вверх **(Б)**. Вернись на прямые руки. Повтори.



Лыжные тяги с амортизатором

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, КРУГЛЫЕ СПИНЫ

Прикрепи амортизатор к неподвижной опоре, возьмись за рукояти и отойди от опоры на пару шагов. Наклонись вперед, вытянув руки в сторону крепления амортизатора **(А)**. Поведи прямыми руками назад за бедра, направляя руки вдоль тела **(Б)**. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.



Отведения 180° сидя на фитболе

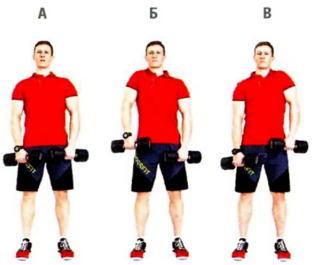
Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНАЯ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

Сядь на фитбол, взяв в руки гантели. Чуть согни руки в локтях и разверни ладони вперед **(А)**. По дуге подними гантели над головой **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Шраги с гантелями стоя поочередно

Мышцы: ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

Встань прямо, ступни на ширине таза, в руки возьми гантели **(А)**. Пожми сначала правым плечом **(Б)**, а затем левым **(В)** – это был 1 повтор. Продолжай до окончания подхода.



Жим штанги на наклонной скамье

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ

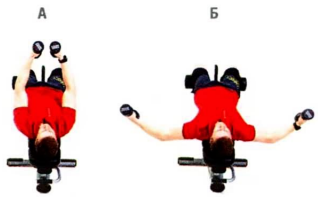
Ляг на наклонную лавку и возьмись за штангу широким хватом. Сведи лопатки, подай грудь вперед и помести гриф на прямых руках перед собой **(А)**. Опусти гриф на ключицы, разводя локти в стороны **(Б)**. Выжми штангу на прямые руки и повтори.

Упражнения выполняет **Скварников Кирилл, мастер-тренер World Class Город Столиц сети фитнес-клубов World Class**

Разводки с гантелями на обратном наклоне

Мышцы: ГРУДНЫЕ

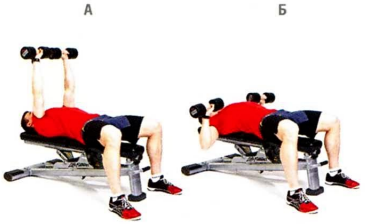
Ляг на лавку с обратным уклоном, взяв в руки гантели. Подай грудь вперед и помести гантели над собой, развернув ладони друг на друга **(А)**. Плавно по дуге разведи гантели в стороны, сведя лопатки **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.



Жим гантелей лежа (эксцентрический)

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ

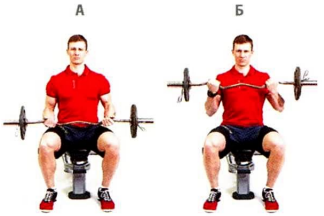
Ляг на лавку, подняв гантели над собой. Грифы гантелей разверни в одну линию **(А)**. Медленно, досчитав до 8, опусти гантели по сторонам от груди **(Б)**. Мощным движением выжми гантели в исходное положение. Повтори нужное количество раз.



Подъем EZ на бицепс сидя

Мышцы: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА И ДРУГИЕ СГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Сядь на лавку, взяв в руки EZ-штангу. Помести ее на бедра в районе коленей **(А)**. Не меняя положения корпуса и плеч, согни руки в локтях и подними штангу к плечам **(Б)**. Подконтрольно верни штангу на бедра и повтори.



Паучьи сгибания с гантелями поочередно

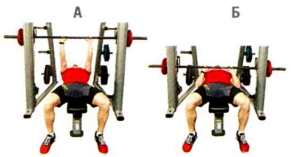
Мышцы: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА И ДРУГИЕ СГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Возьми в руки гантели и наклонись вперед, опустив гантели чуть ниже уровня коленей. Ладони разверни вперед **(А)**. Не меняя положения плечевой кости, согни правую руку в локте **(Б)**. Вернись в исходное положение и согни левую руку **(В)** – ты сделал 1 повтор. Продолжи и доведи подход до конца.

JM-жим в Смите

Мышцы: ТРЕХГЛАВАЯ ПЛЕЧА, ГРУДНЫЕ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Ляг в тренажер Смита и возьмись за гриф узким хватом. Помести гриф на прямых руках над головой **(А)**. Теперь, синхронно подавая локти вперед и опуская плечевые кости вниз, опусти гриф к лицу **(Б)**. Выжми снаряд на прямые руки и повтори. Запомни: упражнение одновременно должно напоминать французский жим и жим лежа узким хватом, не являясь ни тем ни другим.



Жим книзу одной рукой с амортизатором

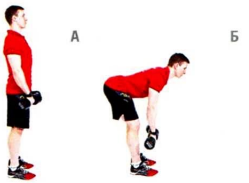
Мышцы: ТРЕХГЛАВАЯ ПЛЕЧА

Прикрепи амортизатор к верхней опоре и возьмись за него одной рукой, чуть наклонив корпус вперед и прижав локоть к себе **(А)**. Полностью выпрями руку в локте, напрягая трицепс **(Б)**. Задержись в этом положении на секунду, подконтрольно вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы одной рукой, отдохни и поменяй руку.

Румынская тяга с гантелями

Мышцы: ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА, КОР

Поставь ступни на ширину таза, возьми в руки гантели и держи их на вытянутых руках по бокам от себя и немного впереди **(А)**. Отводя таз назад, наклонись и опусти гантели до середины голени **(Б)**. Теперь, напрягая ягодицы и подав таз вперед, выпрямись и вернись в исходное положение. Повтори.



Присед Зерхера

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

Поставь ступни на ширину плеч и помести гриф себе на локтевые сгибы, кисти при этом сцепи с замок перед грудью **(А)**. Разводя колени в стороны, глубоко присядь так, чтобы локти поместились между коленями **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Тяга одной гантели к подбородку стоя

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

Встань прямо, в правую руку возьми гантель и опусти ее перед собой, развернув ладонь на себя **(А)**. Направляя движение локтем, подними гантель до уровня груди **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, отдохни, смени руку и продолжи.

Тяга гантелей лежа животом на наклонной

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНОЙ, ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА

Установи скамью под углом 30 градусов, возьми в руки гантели и, встав коленями на сидушку, ложись животом на скамью. Руки вытяни вниз и разведи лопатки **(А)**. Сводя лопатки, подтяни гантели к животу **(Б)**. После секундной паузы, вернись в исходное положение и повтори.

Вертикальная тяга к груди

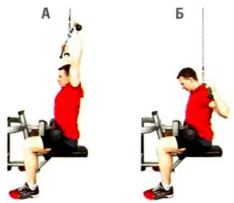
Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА

Сядь в тренажер, заведя колени под упоры. Прогнись в грудном отделе, возьмись за рукоять широким хватом и вытяни руки вверх **(А)**. Сводя лопатки, потяни рукоять к ключице **(Б)**. Выдержав секундную паузу, подконтрольно вернись в исходное положение. Повтори.

Вертикальная тяга за голову

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА

Сядь в тренажер, заведя верхнюю часть бедер под упоры. Спину держи вертикально, голову в нейтральном положении. Возьмись за рукоять широким хватом и выпрями руки **(А)**. Потяни рукоять за голову, направляя локти по возможности строго вниз **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Обратные разводки в тренажере ЗПС

Мышцы: ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНЫХ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ

Сядь в тренажер, прижмись грудью к подушке и возьмись за рукояти чуть согнутыми в локтях руками **(А)**. Поведи руки назад по дуге и сведи лопатки **(Б)**. Задержись в этом положении на 2 счета, после чего плавно вернись в начальное положение. Повтори.

Т-разводки на наклонной с гантелями

Мышцы: ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНЫХ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ

Установи скамью под углом 30 градусов, возьми в руки гантели и, встав коленями на сидушку, ложись животом на скамью. Разверни ладони вперед и выпрями руки **(А)**. Разведи руки строго в стороны, подняв их как можно выше и сведя лопатки, ладони все так же держи развернутыми вперед **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Жим штанги лежа узким хватом

Мышцы: ТРИЦЕПСЫ, ГРУДНЫЕ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Ляг на лавку, прочно упрись ступнями в пол, сведи лопатки и, сняв штангу со стоек, помести ее на прямых руках над собой **(А)**. Опусти гриф на нижнюю часть груди **(Б)**. Мощно выжми ее в исходное положение. Повтори.

Сгибания с гантелями на бицепс стоя

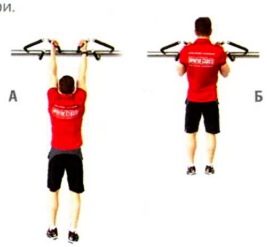
Мышцы: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА И ДРУГИЕ СГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Встань прямо, ноги поставь близко друг к другу. В руках держи гантели, кисти разверни ладонями вперед. Руки держи немного согнутыми в локтях **(А)**. Согни руки, подняв гантели к плечам **(Б)**. Теперь подконтрольно верни гантели в начальное положение. Повторяй до окончания подхода.

Подтягивания обратным хватом

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом снизу — ладони на себя. Руки вытяни, прогнись в грудном отделе **(А)**. Сводя лопатки, подтянись как можно выше **(Б)**. Плавно вернись на прямые руки. Повтори.



Жим книзу на блоке одной рукой (эксцентрический)

Мышцы: ТРЕХГЛАВАЯ ПЛЕЧА

Возьмись за рукоять верхнего блока правой рукой. Стоя лицом к блоку, прижми локоть рабочей руки к себе и направь его вниз. Ладонь разверни вниз **(А)**. Напрягая трицепс, выпрями руку **(Б)**. Теперь медленно, досчитав до 8, вернись в исходное положение. Сразу же выпрями руку и продолжи.

Кроссоверы на нижнем блоке ЗПС

Мышцы: ГРУДНЫЕ

Возьми рукояти нижних блоков, сделай пару шагов вперед от них, поставь одну ногу вперед, ладони направь вперед и чуть согни руки в локтях **(А)**. Направляя ладони на себя, соедини кисти перед лицом **(Б)**. Выдержи в этом положении 2-секундную паузу, с силой напрягая грудные. Плавно вернись в исходное положение. Повтори.

Разводки с гантелями на горизонтали поочередно

Мышцы: ГРУДНЫЕ

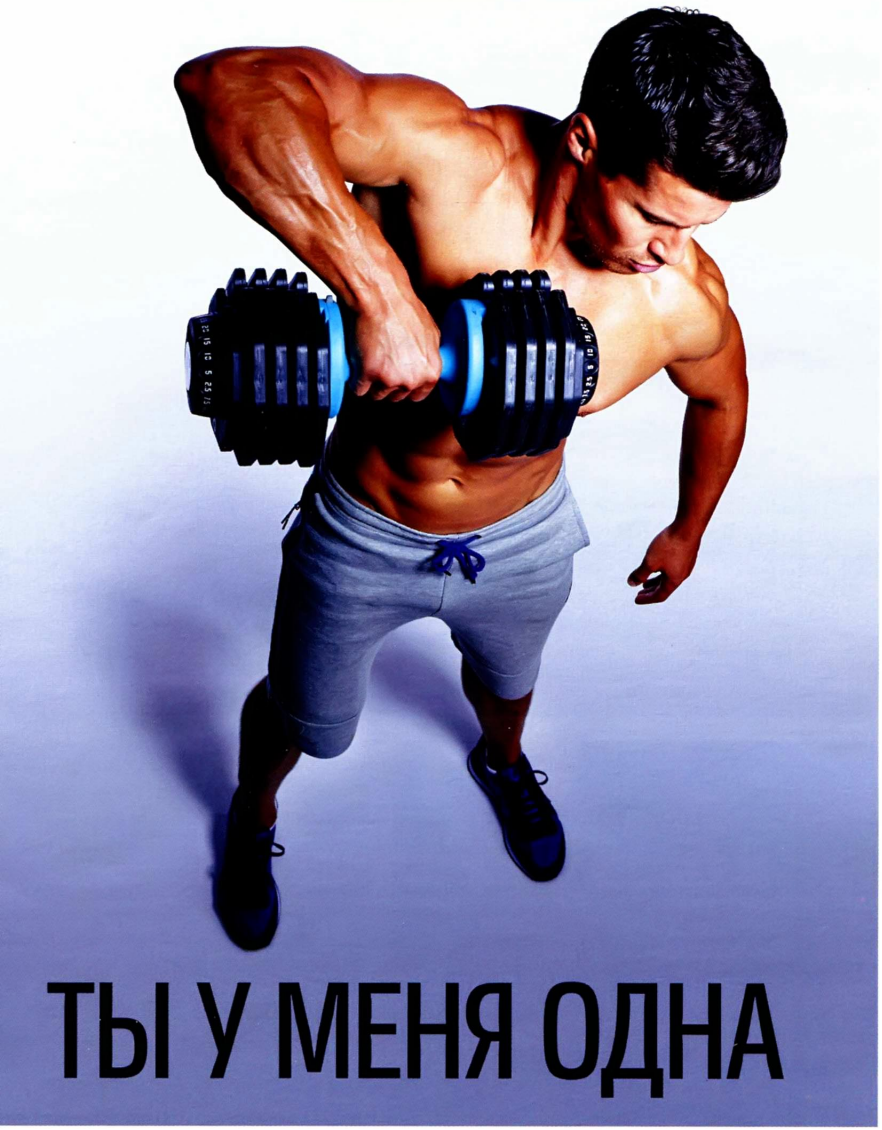
Ляг на лавку, подняв над собой гантели. Ладони разверни друг на друга, руки чуть согни в локтях **(А)**. Плавно отведи правую руку в сторону, сведя лопатки **(Б)**. Вернись в начальное положение. Плавно отведи левую руку в сторону **(В)**. Вернись в начальное положение — ты сделал 1 повтор.

Гиперэкстензии

Мышцы: РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА

Расположись в тренажере чуть согнув ноги в коленях, прогни поясницу, руки держи перед грудью. Сохраняя прогиб в пояснице, опустись как можно ниже **(А)**. Вернись в исходное положение, подняв корпус в одну линию с ногами **(Б)**. Повтори.

Важно: в нижней точке ни в коем случае не выпрямляй ноги в коленях до конца!



ТЫ У МЕНЯ ОДНА

Можно ли похудеть, занимаясь дома, если из оборудования — всего одна гантель, зато разборная?

ДА! МОЖНО И НУЖНО! УБЕДИСЬ В ЭТОМ ВСЕГО за месяц, выполнять приведенные здесь упражнения в формате круговой тренировки. То есть подряд, без остановки, пока не сделаешь все десять. Закончил — прекрасно, ты сделал 1 круг. Отдохни до полного восстановления дыхания и повтори весь круг заново. Начни с 3–5 кругов за тренировку. Каждую неделю увеличивай количество кругов на один. В итоге к концу месяца ты должен делать по 6–8 кругов.

Проводи такую тренировку 3-4 раза в неделю:

01. Рывок гантели с пола поочередно

6 ПОВТОРОВ КАЖДОЙ РУКОЙ

Подсядь с прямой спиной и возьмись правой рукой за гантель **(А)**. Выпрямись и подними гантель, направляя ее близко к корпусу, над головой **(Б)**. Вернись в исходное положение, смени руку и сразу же повтори.

02. Рывок гантели в “ножницы”

6 ПОВТОРОВ КАЖДОЙ РУКОЙ

Из исходного положения, как и в первом упражнении **(А)**, вырви гантель вверх и, пока она летит, быстро раскинь ноги вперед и назад (правая вперед), встав в не очень глубокий выпад. Прими гантель на прямую руку **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори с другой руки, выбросив вперед уже левую ногу.

ФОТО: DAVID ANDREW

03. Прыжковый присед

10 ПОВТОРОВ

Держа гантель перед грудью под верхний диск, опустись в присед **(А)**. Выпрыгни вверх **(Б)**. Мягко приземлись и продолжи.

04. Сплит-присед

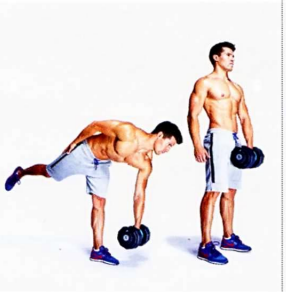
10 ПОВТОРОВ

Держи гантель так же, как и в предыдущем упражнении. Встань в двух шагах от лавки и поставь на нее правую стопу **(А)**. Опустись в выпад, согнув обе ноги **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, смени ногу и сразу же продолжи.

05. Румынская тяга на одной ноге

10 ПОВТОРОВ

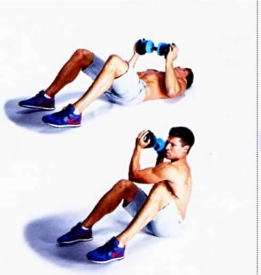
Удерживая гантель в левой руке, с прямой спиной наклонись вперед, одновременно поднимая правую ногу позади себя **(А)**. Выпрямляясь, приставь правую ногу к опорной **(Б)**. Сделав все повторы, смени ногу и сразу же продолжи.



06. Подъемы корпуса с ротацией

20 ПОВТОРОВ

Ляг на пол, согнув ноги в коленях, и держи гантель перед грудью **(А)**. Подними корпус и скрутись вправо **(Б)**, это 1-й повтор. Вернись в исходное и повтори, но скрутись уже в другую сторону — это повтор номер 2.



07. Подъемы ног лежа

20 ПОВТОРОВ

Ляг на пол, подняв гантель над собой в прямых руках. Оторви от пола чуть согнутые в коленях ноги **(А)**. Немного скрутившись, подними ноги к кистям **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

08. Поочередный жим лежа на полу

8 ПОВТОРОВ КАЖДОЙ РУКОЙ

Ляг на пол, согнув ноги в коленях. Гантель подними над собой, удерживая ее правой рукой **(А)**. Опусти гантель вниз и вправо, коснувшись пола локтем **(Б)**. Выжми снаряд в исходное положение, переложи его в левую руку и продолжи.

09. Подъемы гантели перед собой

10 ПОВТОРОВ КАЖДОЙ РУКОЙ

Возьми гантель в левую руку и подними ее перед собой на уровень плеча **(А)**. Медленно опусти гантель вниз **(Б)**. Смени руку и продолжи.

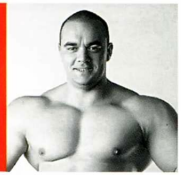
10. Отведения в наклоне

2 СЕТА ПО 10 ПОВТОРОВ КАЖДОЙ РУКОЙ, ОТДЫХ МЕЖДУ СЕТАМИ — 60 СЕК.

Взяв гантель в правую руку, наклонись вперед, придерживаясь за скамью **(А)**. Подними гантель в сторону на уровень плеча **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, смени руку и продолжи.

Ноу-хау

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ



Верно ли, что TRX — это достойная альтернатива тренажерному залу? Можно ли с помощью TRX быстро похудеть или накачать мышцы?

АНТОН

TRX — это прекрасный инструмент, без которого не должен обходиться ни один современный тренажерный зал! Его прелесть — в возможности нагружать все мышечные группы без осевых нагрузок на позвоночник. Тем не менее назвать TRX реальной альтернативой хорошему тренажерному залу точно нельзя. Ибо тренажерный зал однозначно универсален, а проведение на TRX полноценных силовых, гипертрофийных или реабилитационных тренировок практически невозможно. Зато метаболический тренинг для эффективного жиросжигания на TRX проводить очень удобно. Правда, при этом спортсмен должен уже обладать определенными навыками и быть в неплохой форме.

Начал тренироваться по годовой программе по набору мышечной массы, нет тренажера для обратных разводок и для трицепса в тренажере. Чем можно заменить?

ДИМА

Эти упражнения и тренажеры — не ключевые ни для одного из этапов годовой программы. Поэтому, невзирая на принципиальные отличия, их можно смело заменить на альтернативные движения со свободными весами, амортизаторами и собственным весом. К примеру, вместо обратных разводок в тренажере можно сделать их же с амортизатором стоя или лежа. А вместо трицепса в тренажере можно поделать обычные отжимания от пола узкой постановкой ладоней, разгибания на блоке или отжимания на брусьях.

Сломал руку на соревнованиях по армрестлингу, перелом на границе средней и верхней трети правой плечевой кости. Сделали операцию (открытая репозиция правой плечевой кости). После операции прошло 4 месяца, правая рука до конца не разгибается в локтевом суставе. Как разогнуть руку и какие упражнения можно делать для восстановления физической формы?

МИХАИЛ

После длительного обездвиживания поврежденные мышцы и сустав, за движение в котором они ответственны, всегда теряют в длине, эластичности и подвижности. Поэтому для начала будет достаточно простых (но частых и в большом количестве) движений в локтевом суставе, чтобы укороченные мышцы постепенно вернулись к прежней длине. Специально нагружать мышцы вокруг локтевого сустава сразу не нужно. Необходимо мягко работать вокруг травмы, используя упражнения, задействующие соседние суставы (плечевые и запястья), но не требующие непосредственного участия локтевого. И только после того как рука будет выпрямляться полностью, можно будет осторожно возвращаться к многосуставным движениям и прежним нагрузкам.

В чем разница между выполнением ягодичного мостика на одной ноге и на двух? Какой вариант быстрее избавляет от лордоза? Помогите, пожалуйста, эта сутулость меня уже ЗАКОЛЕБАЛА!

Разница — в количестве используемых конечностей. И отчасти в амплитуде движения в тазобедренном суставе/суставах. Но с лордозом и сутулостью есть проблемка. Понимаешь, сутулость — это избыточный кифоз в грудном отделе, а физиологические лордозы есть в поясничном и шейном отделах позвоночника. От гиперлордоза в поясничном отделе ягодичные мостики помогут избавиться — но в составе комплексной "терапии".

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову: mhealth.ru/advice/fitness/

ФОТО: EAST NEWS

№140

Первая смерть

ИЮНЬ 2010

НА ОБЛОЖКЕ:
АКТЕР ПОЛ УОКЕР

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
КИРИЛЛ ВИШНЕПОЛЬСКИЙ

“Срок годности 100 лет: все умрут, а ты останешься”, — было написано на обложке со звездой “Форсажа”. А еще там было написано: “Этот Номер Продлит Тебе Жизнь!” “Мы слишком короткое время проводим на этой земле”, — философствовал Пол в интервью Men's Health в том же номере. Намеки небес, мрачные предзнаменования? Вряд ли, конечно, но сейчас эти слова заставляют поежиться. Спустя три года после выхода этого номера Пол Уокер погиб в автокатастрофе. Пол, спасибо за отличную обложку. Жаль, что вторую такую мы уже не сделаем.

ВРЕМЯ ПРИШЛО

ДЕЗЕРТЫ, ЗАМШЕВЫЕ БОТИНКИ ВЫСОТОЙ ДО ЩИКОЛОТКИ НА ТОНКОЙ ПОДОШВЕ, КОГДА-ТО СПАСАЛИ ОТ ПЕСКА И УСТАЛОСТИ НОГИ БРИТАНСКИХ СОЛДАТ В ЕГИПЕТСКИХ ПУСТЫНЯХ. ТЕПЕРЬ ДЕЗЕРТЫ ВЕДУТ НАСТУПЛЕНИЕ ТОЛЬКО НА МОДНЫХ ФРОНТАХ, ВОТ УЖЕ БОЛЬШЕ ПОЛУВЕКА ОСТАВАЯСЬ САМОЙ УДОБНОЙ МУЖСКОЙ ОБУВЬЮ НА ТЕПЛОЕ И СУХОЕ ВРЕМЯ ГОДА — ТО ЕСТЬ КАК РАЗ НА СЕЙЧАС. ЛОВИ МОМЕНТ.

ВОЗДУШНАЯ ОБОЛОЧКА

ПРОДУВАЕМЫЕ СО ВСЕХ СТОРОН, НЕ СКОВЫВАЮЩИЕ ДВИЖЕНИЙ, ФУТБОЛКИ РАЗНЫХ СТИЛЕЙ И РАСЦВЕТОК — ТВОИ ГЛАВНЫЕ КОМПАНЬОНЫ НА ЛЕТНИЕ МЕСЯЦЫ. МЫ ПОПРОСИЛИ ЧЕТЫРЕХ ЛЕГКИХ НА ПОДЪЕМ ТРЕНЕРОВ ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ ПРИМЕРИТЬ ЛУЧШИЕ МОДЕЛИ СЕЗОНА.

Футболка **Asos**
Брюки **Henry Cotton's**
Жакет **Tom Tailor**
Носки **Happy Socks**

Александр
Гиренко
Футболка Strellson
Брюки Daniel Hechter
Ветровка Marc O'Polo
Носки Topman
Ремень Marina Yachting

Футболка **Barbour**
Брюки **Eduard Dressler**
Ремень **Springfield**
Пиджак **D'S Damat**
Носки **Falke**

Денис Краснов

Футболка **Lee Cooper**
Жилет **Lee**
Брюки **Le coq sportif**
Носки **Happy Socks**

Футболка **Mexx**
Джинсы **Tommy Hilfiger**
Куртка **Levi's**
Носки **Gant**

Андрей Крылов

Футболка с длинным рукавом **Columbia**
Футболка **Mexx**
Брюки **Dirk Bikkembergs**
Носки **Happy Socks**

Футболка **Desigual**
Рубашка **Strellson**
Джинсы **Calvin Klein Jeans**
Носки **Gant**

Фотограф **Михаил Королев**
Ассистент фотографа **Константин Кочергин**
Стиль **Лариса Лазарева**, **Анастасия Громова**
Визаж **Ольга Попова**

Благодарим спортивный центр "На батуте" (nabatute.ru) за помощь в организации съемки

КАК НАДО

ЧТОБЫ НЕ ПУГАТЬ ПОДРУГУ СВОИМ НЕЛЕПЫМ ГАРДЕРОБОМ (А ЧТО В ТВОЕМ ВИДЕ ЕЕ РАЗДРАЖАЕТ ОСОБЕННО СИЛЬНО, ВЫЯСНИ НА СТР. 72), СРОЧНО ИЗУЧИ НАШ ПЛАН-СХЕМУ ГРАМОТНОГО СОЧЕТАНИЯ РАЗНЫХ ВИДОВ ЛЕТНЕЙ ОБУВИ С: КЛАССИЧЕСКИМ КОСТЮМОМ, ШОРТАМИ ИЛИ НОСКАМИ.

ботинки

Fabi

✓ ✗ ✓

Joop!

кеды

Clarks

✗ ✓ ✓

Dsquared2

топсайдеры

Sperry Top-Sider

✗ ✓ ✗

H.E. by Mango

мокасины

Tommy Hilfiger

✗ ✗ ✗

D'S Damat

эспадрильи

H&M

✗ ✓ ✗

Ralph Lauren

ВСТРЕЧАЮТ ПРОХЛАДОЙ

ПРОХЛАДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ — ЛУЧШЕЕ СПАСЕНИЕ ОТ ЗНОЯ И ПАЛЯЩЕГО СОЛНЦА. НЕ ВСЕГДА МОЖЕШЬ ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ РАССЛАБИТЬСЯ С БОКАЛОМ В РУКЕ? НЕ БЕДА, ОСВЕЖИ СВОЕ ЛЕТО ОДНОЙ ИЗ ЭТИХ АРОМАТНЫХ НОВИНОК.

ДЕРЖАТЬСЯ КОРНЕЙ

ВЫПАДАЮТ? ПОТУСКНЕЛИ? ЛОМАЮТСЯ? СЕКУТСЯ? ПОКА ТВОЯ МАКУШКА НЕ НАЧАЛА ПУСКАТЬ СОЛНЕЧНЫХ ЗАЙЧИКОВ НА 360°, НАУЧИСЬ СОДЕРЖАТЬ В ПОЛНОМ ПОРЯДКЕ И ЗДРАВИИ ВСЕ ТО, ЧТО У ТЕБЯ НА НЕЙ ПОКА ЕЩЕ КОЛОСИТСЯ.

ЭКСПЕРТЫ

Юлия Марикуце

ВРАЧ 1-Й КАТЕГОРИИ, ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ, ТРИХОЛОГ

Чой Ен Джун

ГЛАВНЫЙ ВРАЧ ЦЕНТРА ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ "АМРИТА"

■ После шампуня всегда пользуйся бальзамами-ополаскивателями. Они защищают волосы и делают их послушными, а значит, у тебя не будет проблем с формированием пристойной композиции на макушке.

■ Чаще расчесывайся. Это улучшает кровообращение кожи головы и тем самым укрепляет фолликулы, а кожное сало, защищающее волосы от ломкости и пересыхания, распределяется по всей длине волос.

■ Старайся использовать массажную щетку из натуральных материалов.

■ По возможности избегай фена, сохнуть шевелюре лучше естественным путем. От слишком горячего воздуха волосы теряют влагу и становятся ломкими. Так что, отправляясь в баню или сауну, не забывай прикрыть темечко войлочной шапкой.

■ Не расчесывайся сразу после мытья — при намокании волосы становятся тяжелее, а потому легко обрываются. Кроме того, пока кожа головы распарена, поры раскрыты, и в этих условиях волосяной луковице легче покинуть твой скальп. Так что для начала дай гриве слегка подсохнуть.

■ Если намочил голову в море или бассейне, обязательно потом промой их проточной водой. И соль, и хлорка нарушают структуру волоса.

Vichy Dercos Neogenic — ампулы для ослабленных, выпадающих волос
Молекула стемоксидин, входящая в состав средства, стимулирует рост волос. Все, что тебе нужно: наносить средство раз в день, равномерно распределяя по коже головы (активнее втирать там, где волос меньше), и ждать результата через три месяца.

Paul Mitchell Tea Tree Hair Lotion — средство для роста новых волос с растительными экстрактами лаванды, крапивы, душицы
Содержимое ампул нанести на вымытые влажные волосы. Втереть до полного впитывания. Состав не смывать, применять через одно мытье головы. И тоже ждать.

1. **Matrix Biolage Advanced** шампунь для поврежденных волос с кератиновым комплексом
2. **Nivea Men** укрепляющий шампунь с морскими минералами
3. **Nioxin** шампунь для тонких редеющих волос
4. **Paul Mitchell** шампунь с экстрактом мексиканской агавы
5. **Londa Professional Vital Booster** укрепляющий шампунь

6. **Schwarzkopf Professional [3D] Men** шампунь с пантенолом, ментолом и кофеином
7. **Kiehl's** шампунь для интенсивного восстановления волос с маслом моринги
8. **Head & Shoulders 2 в 1** шампунь и бальзам-ополаскиватель
9. **L'Oréal Professionnel Homme** уплотняющий шампунь-уход от выпадения волос

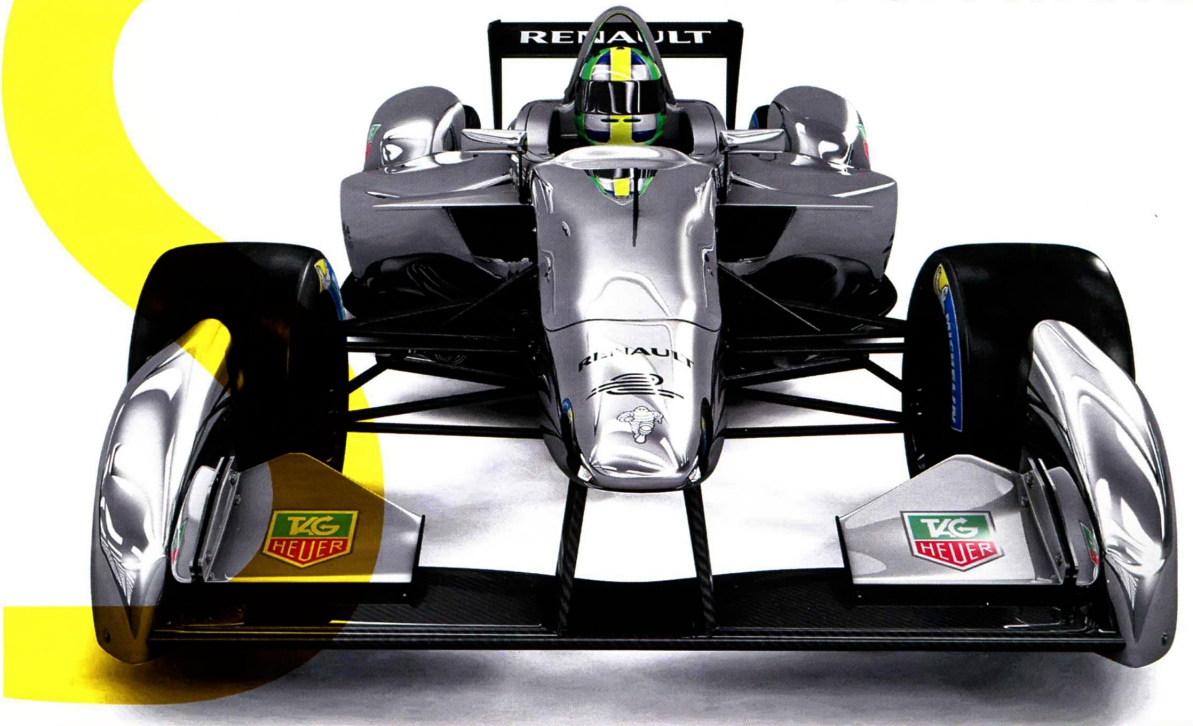
10. **Clear 2 в 1** шампунь и бальзам-ополаскиватель
11. **adidas Hydra Sport 3 в 1** шампунь и очищающий гель для лица и тела
12. **Schauma** шампунь с хмелем, укрепляющий и восстанавливающий структуру волос
13. **System Professional Men** шампунь против выпадения волос
14. **DremMo** шампунь с компонентами из натуральных трав и растений

ФОРМУЛА-1

Сегодняшние дети, когда подрастут, сядут за руль электромобилей и гибридов, а значит, соревнования бензиновых машин для них будут, как для нас гонки паровых автомобилей. Дебютировавшая год назад "Формула Е" претендует на звание автогонок будущего. 6 июня эта "электрическая формула" проведет Гран-при в центре Москвы. Сравним новую "Формулу" со старой доброй?

	"Формула-1"	"Формула Е"
ПЕРВАЯ ГОНКА	1950 год	2014 год
БОЛИДЫ	Каждая команда разрабатывает болид сама, подчиняясь строгому техническому регламенту	Одинаковые болиды — Spark-Renault SRT_01E, оборудованные моторами McLaren и аккумуляторами Williams
МОЩНОСТЬ	740 л. с.	270 л. с. (в квалификации), 202,5 л. с. (в гонке)
ВЕС	Не менее 702 кг	Не менее 888 кг
ПРИВОД	На задние колеса	На задние колеса
СКОРОСТЬ	До 355 км/ч	До 225 км/ч
0–100 КМ/Ч	1,7 секунды	3 секунды
ЗАПАС ТОПЛИВА	Не более 100 кг топлива в баке	Аккумуляторы весом не более 200 кг
КПП	8-скоростная полуавтоматическая	5-скоростная полуавтоматическая
ЗВУК	Рев на уровне 135 децибел	Свист на уровне 80 децибел
ПИТ-СТОП	Смена шин	Смена болидов с севшими батареями
ШИНЫ	3 вида: для сухой трассы, для дождя и "микст" для промежуточного состояния	Универсальные шины для сухой и мокрой трассы

ФОРМУЛА Е



	“Формула-1”	“Формула Е”
СЕЗОН	19 Гран-при	10 этапов
УЧАСТВУЮТ	10 команд	10 команд
ПИЛОТЫ	20 гонщиков, мужчины	26 пилотов, среди которых 2 женщины
ТРАССЫ	Классические автодромы; количество кругов рассчитывается так, чтобы общая дистанция гонки составила 305 км; продолжительность гонки — не более 2 часов	Улицы городов; длина круга — 2,1–3,5 км; количество кругов — 25; продолжительность гонки — 40–60 минут
БОНУС	За последнюю гонку сезона пилоты получают двойные очки	3 пилота, набравшие перед гонкой больше всего голосов болельщиков, получают право на 5 секунд включить прибавку мощности в 40,5 л. с. Эта опция называется “ФанБуст”
ПЛАНЫ РАЗВИТИЯ	К 2017 году повысить зрелищность, сделав болиды быстрее. Для этого: 1) увеличить мощность двигателей до 1000 л. с., 2) снять ограничение на расход топлива, 3) увеличить ширину болидов с 1800 до 2000 мм, 4) увеличить ширину задних колес	По мере роста возможностей аккумуляторов повышать мощность машин. Есть задумка оборудовать трассы беспроводной системой зарядки болидов прямо по ходу гонки, спрятав зарядные устройства под асфальт
ВЛИЯНИЕ НА ОБЫЧНЫЕ МАШИНЫ	“Формула-1” дала автомобильному миру такие агрегаты, как коробка передач с двойным сцеплением, преселективный автомат, антипробуксовочная система, система рекуперации кинетической энергии, а также огромный багаж знаний по аэродинамике и применению современных материалов, в том числе смазочных	“Формула Е” должна помочь в развитии и популяризации электромобилей, стать площадкой для разработки и обкатки новых батарей и моторов. Кстати, электроболиды уже сегодня заряжаются от источников “зеленой” энергии — электричество для них получают, сжигая глицерин, добытый из морских водорослей

ГОНКА ЗА БУДУЩИМ

МЫ НЕ ВИДЕЛИ, КАК ВЫМЕРЛИ ДИНОЗАВРЫ, НО УВИДИМ, КАК ВЫМРУТ АВТОМОБИЛИ ТОГО ВИДА, К КОТОРОМУ МЫ УЖЕ ПРИВЫКЛИ. В ТЕЧЕНИЕ БЛИЖАЙШИХ 15 ЛЕТ НАС ЖДЕТ АВТОМОБИЛЬНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ. ГОТОВЬСЯ, ВОДИТЕЛЬСКОЕ КРЕСЛО КАЧАЕТСЯ И ПОД ТОБОЙ ТОЖЕ.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

Я сижу на водительском кресле Ford Focus, который на всех парах летит в стоящую без движения машину. Я не держу руль, мои руки скрещены на груди, а глаза прикованы к цели. До удара несколько секунд, но тут в салоне раздается писк, и Focus сам выполняет "лосиный тест" — резким маневром искусно обходя препятствие. Я выдыхаю, и мы продолжаем путь. Проезжаем бокс: из него в этот момент сам по себе выруливает Mondeo и направляется, как хорошее домашнее животное, к ожидающему его на улице инженеру. Проезжаем мимо трассы: тут экспериментальные S-max учатся предупреждать друг друга об опасностях на дороге.

Дело происходит на полигоне Ford в Бельгии, но этот полигон не один — на сотнях аналогичных объектов по всему миру десятки компаний прямо сейчас создают автомобильное будущее. Зачем? Сегодня дороги планеты бороздят чуть больше миллиарда автомобилей — легковых, грузовых, автобусов. К 2050 году, согласно прогнозу Ford, их число вырастет уже до 4 миллиардов. А в городах будет жить 70% человечества. И если ничего не поменять, то пробки и загазованность в мегаполисах образца 2015 года мы будем вспоминать с нежностью и ностальгией.

Но надежда есть. Давай же посмотрим, к чему все идет.

Infiniti Q50

1

Какая тут связь?

Начнем с "внутренностей". Процесс эволюции автомобилей идет постоянно, но в данный момент количество новых технологий достигло критического уровня, и в ближайшие годы мы станем свидетелями того, что вполне можно считать революцией.

Сегодня "под кожей" машин идет стремительная замена механической связи на проводную и беспроводную. Долгие годы разработчики из соображений безопасности (а по большей части чтобы не отпугнуть покупателей), избегали новых технологий в узлах, напрямую связанных с управлением. Но бесконечно сдерживать прогресс невозможно.

Первыми наладили связь с мотором по проводам педали акселератора. Потом пришла пора рычагам КПП уступить место джойстикам. И наконец, Infiniti на модели Q50 представила руль, лишенный механической связи с колесами, завершив тем самым переход к полностью электронному управлению.

Изменяется связь не только органов управления с остальными системами автомобиля. Уходят в прошлое целые узлы: карданный вал, раздатка, дифференциалы — все это теряет свой смысл в гибридных и электрических автомобилях, в которых моторы расположены непосредственно на колесах. А значит, отпадает необходимость в деталях, передающих крутящий момент из-под капота к ведущим осям. Оцени, какого масштаба это переворот, если по прогнозу к 2040 году 50% новых автомобилей будут гибридными.

Привычные атмосферные моторы вымирают. Без непосредственного впрыска, наддува и хитрой электроники в экологические стандарты сегодня уже не вписаться, ведь средний показатель выбросов CO_2 по модельному ряду у автопроизводителя не должен превышать 95 г/км. Так что прощайте V12, V8 и V6.

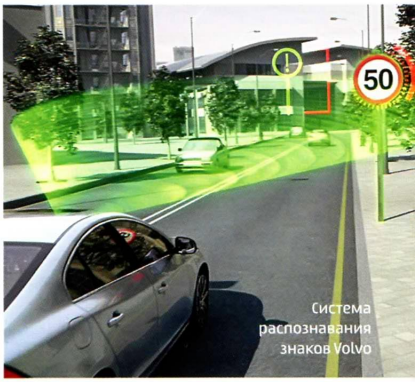
2

Новая кожа

Уходит в прошлое даже обычная сталь, которая уступает место в два раза более прочному и в 5 раз более легкому карбону. В 2008 году в штаб-квартире McLaren под Лондоном мне показывали, как строят карбоновые монококи болидов: "Углеродное волокно очень прочное на разрыв, но слабое на изгиб, поэтому нити сплетаются в ткань по строго просчитанному "рисунку" и подвергаются высоким температурам. Это практически ручная работа над каждой деталью", — говорили тогда инженеры.

Прошло 7 лет, и сегодня этот "ручной труд" поставили на конвейер — все больше производителей вкладываются в собственные заводы по производству деталей из карбона. И если, скажем, Volkswagen пока экспериментирует с концептуальными моделями из этого материала (такими как городской XL1), то BMW уже более года выпускает серийные модели — i8 и i3. В случае с i3 технологии "Формулы-1" применяются не в суперкаре, а в городской ми-

Renault Twizy



Система распознавания знаков Volvo

кролитражке. Впрочем, именно такие небольшие автомобили и станут основным транспортом будущего (помнишь, мы говорили про пробки?).

На выставке перспективных разработок Michelin Challenge Bibendum, прошедшей в конце 2014 года в китайском Чэнду, была четко видна общая тенденция: скутеры предлагалось заменить моновилами и полусегвеями (по сути, самодвижущимися площадками для ног, которые можно носить с собой), ну а привычные машины — сверхкомпактными автомобилями (вроде уже существующего Renault Twizy) и общественными "умными микроавтобусами".

Для примера Ligier EZ10. Этот 6-местный беспилотный электробус обещают выпустить на дороги Китая уже через 5 лет. Для пользования им пассажирам достаточно будет скачать приложение на смартфон: выходя из дома, вводишь место назначения, и ближайший попутный транспорт сообщает, во сколько сможет забрать тебя на остановке. Возможно, такие "электрички" помогут жителям Поднебесной снова увидеть небо, которое в крупных городах Китая уж слишком часто скрыто за пеленой смога.

Ligier EZ10

Бесчеловечная машина

То, что мы включаем в понятие "автомобиль будущего", самой машиной является лишь наполовину. Вторая половина — это инфраструктура, связывающая отдельные средства передвижения в единую систему. В начале статьи мы уже упомянули экспериментальные Ford S-max, способные передавать друг другу данные о состоянии дорожного покрытия, изменениях в погоде по ходу движения, а также опасностях вроде ремонта дорог или вышедших на проезжую часть животных. Аналогичные разработки ведут подавляющее большинство автопроизводителей, причем у ряда из них уже есть серийные машины, которые эти данные собирают, но пока еще не передают другим участникам движения.

К примеру, система Magic Body Control, которую устанавливают на Mercedes-Benz S-Class, с помощью камер в переднем бампере в реальном времени отслеживает состояние дороги и адаптирует под него настройки подвески — еще до того, как колеса коснутся рассмотренного камерами участка. Другое интересное решение есть у Volvo: их система распознает дорожные знаки, указывающие на состояние покрытия. Так, увидев знак "Грунтовая дорога", автомобиль не только изменит настройки своих систем, но и предупредит водителя о необходимости снизить скорость.

Эта система пополняет арсенал средств защиты от ошибок человека за рулем, среди которых уже есть: система мониторинга мертвых зон, способная принудительно вернуть автомобиль обратно на свою полосу; система экстренного торможения, останавливающая машину, если пилот не реагирует на препятствие; система предупреждения об усталости, которая по косвенным признакам способна определить, что водителю пора остановиться и поспать. И тут возникает главный вопрос, стоящий перед всей индустрией: не лучше ли перестать бороться с бесконечными ошибками человека за рулем и просто заменить его электроникой?

Mercedes-Benz F 015

Машина без человека

"Технологии сегодня готовы к тому, чтобы машины ездили на автопилоте, но пока это запрещают законы почти всех стран" — эту фразу я слышал от экспертов Volvo, Mercedes-Benz, Ford и Google. Отношения человека и машины сегодня больше всего походят на отношения родителя и подростка — можно ли дать своему детищу самостоятельность, или стоит еще подождать?

На вопрос, сколько ждать, ответ у всех разный. Обобщенный прогноз таков: где-то между 2020 и 2030 годами ты сможешь прямо по ходу движения развернуть свое водительское кресло лицом к задним пассажирам и мило побеседовать с ними, пока автомобиль сам везет вас из точки А в точку Б. Каково это будет, можно испытать прямо сейчас в испытательных центрах Mercedes-Benz, где тестируется концептуальная модель F 015.

У этого автомобиля нет зеркал заднего вида и боковых стекол в привычном понимании. Двери изнутри — это экраны, на которые можно вывести изображение с вмонтированных в кузов камер или любой мультимедийный контент (например, фильм или панораму набережной Круазет), если тебе не нравится реальность за бортом.

Водительское кресло, как и кресло переднего пассажира, в F 015 разворачиваются на 180°, превращая салон в уютную гостиную: в центре — выдвижной столик с сенсорным экраном вместо столешницы. Менять адрес назначения через специальный интерфейс может любой пассажир и, как бы нереально все это ни звучало, но Mercedes планирует уже через 15 лет начать производить что-то подобное серийно.

Есть, правда, одна загвоздка. Идеальное дорожное движение — то, к которому стремятся автопроизводители, — это поток машин, и все они (это важно) едут на автопилоте. В этом случае действия и планы каждой из них известны остальным, а значит, никаких резких перестроений и неожиданных маневров не будет. Но до тех пор, пока на трассах будут машины, управляемые людьми, — а люди могут быть уставшими, пьяными или просто дурными — предугадывать их действия роботам будет сложно. Так что, хотя в Японии и трех штатах США (в Калифорнии, Флориде и Неваде) движение автомобилей-роботов по дорогам общего пользования и дозволено законом, во всем остальном мире пока готовы разрешить самостоятельное передвижение автомобилей только на парковках — ты приехал, бросил машину у входа, а она сама ищет свободное место. Впрочем, возможное оригинальное решение предлагают российские ученые — например, доктор технических наук, профессор Олег Варламов, старший партнер компании "Мивар", работающей над системами искусственного интеллекта (и уже предлагающей решения, способные заменять людей на таких работах, как бухгалтерия, аудит, проверка инженерной документации). Варламов со знанием дела рассказывает о принципиальной возможности разработки "социальных роботов" (не тех, что похожи на Железного человека, а скорее бортовых программно-аппаратных комплексов автомобиля), которые будут понимать эмоции и чувства людей. Не работать на уровне рефлексов, а предугадывать действия соседей по потоку. Возможно, они смогут примирить на одной дороге машины-роботы и живых водителей, если, конечно, соцроботов успеют изобрести до того, как вымрет последний шофер из мяса и костей.

2025 ГОД — К ЭТОМУ МОМЕНТУ БОЛЕЕ ПОЛОВИНЫ ЗЕМЛЯН БУДЕТ ЖИТЬ В МЕГАГОРОДАХ С НАСЕЛЕНИЕМ БОЛЕЕ 10 МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК

5 ЧАСОВ КАЖДЫЙ ДЕНЬ В СРЕДНЕМ ТРАТИТ НА ДОРОГУ ДО МЕСТА НАЗНАЧЕНИЯ ВОДИТЕЛЬ В ПЕКИНЕ

20% ВСЕХ НАХОДЯЩИХСЯ В ДВИЖЕНИИ АВТОМОБИЛЕЙ В ПАРИЖЕ ПРОСТО ИЩУТ ПАРКОВОЧНОЕ МЕСТО

22% ВЫБРОСОВ УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА СЕГОДНЯ ПРИХОДЯТСЯ НА ТРАНСПОРТ

Человек без машины

Так большие или маленькие? Бензиновые или электрические? Самостоятельные или управляемые? Скорее всего, будущее станет гибридом всех этих, а также множества других решений. Потому что конечная цель — все-таки не роскошный автомобиль, а быстро доехать. Показательный пример явила корпорация Ford — американцы в марте этого года привезли на Mobile World Congress в Барселону два складных концепт-байка, MoDe:Me и MoDe:Pro (для личного использования и курьерских перевозок соответственно). Автоконцерн с велосипедами на выставке мобильных технологий? Тут нет противоречий, MoDe:Me и MoDe:Pro задуманы именно как мобильная часть автомобиля. Ты едешь в своей машине по делам, но вдруг впереди пробка? Паркуешься, вынимаешь из багажника велик, раскладываешь, едешь дальше. На руле байка — крепление для смартфона, который возьмет на себя роль бортовой навигационной системы. Мобильное приложение просчитает оптимальный (для велосипедиста — с учетом освещенности улиц и направления ветра) маршрут. А если ехать далеко — найдет, какую часть дороги можно проделать на общественном транспорте и когда ближайший автобус. Подъехал к остановке, сложил байк в сумку, пробил талончик — выдыхай, тебя везут.

Ford MoDe:Pro

А если я направляюсь на важную встречу и не хочу появиться перед партнерами взмокший? Ford установил на MoDe:Me и MoDe:Pro электродвигатели мощностью 200 Вт и аккумуляторы емкостью 9 А/ч. Этого достаточно, чтобы велосипед без использования мускульной силы развивал скорость до 25 км/ч. Хочешь сначала немного покрутить педали? Крути, но не забудь переключить байк в режим No Sweat (никакого пота)! Система будет считывать показатели твоего сердечного ритма, а при превышении установленного порога — когда ты вот-вот вспотеешь — электродвигатель включится сам.

Впрочем, когда MoDe:Me и MoDe:Pro встанут в производство — и встанут ли вообще, — Ford пока не сообщает. Будем ждать, попутно наблюдая, какие еще решения для XXI века предложит промышленность. Одно можно сказать определенно: летающие автомобили в обозримом будущем не станут индустриальным стандартом. А жаль, это как раз решило бы проблему пробок (на земле — возможность образования пробок в небе пока никто из серьезных ученых не исследовал). ■

КРОСС В ГОРАХ

Рассказ о том, как Иван Глушков сквозь грязь возносит новый кроссовер Lexus NX на Олимп.

В Греции есть все — заснеженные горные серпантины, романтические деревенские дорожки, автострады, проложенные через оливковые рощи, и узкие городские улицы. Во всех этих декорациях мне довелось испытать новый кроссовер Lexus NX. Точнее, три кроссовера, ведь в Россию NX поставляется в трех модификациях: гибридный NX 300h (197 л. с.), турбированный NX 200t (238 л. с.) и базовый бензиновый NX 200 (150 л. с.). И, надо сказать, что в плане приемистости и маневренности самая простая комплектация мне понравилась больше всего.

Живьем NX кажется жестче и резче, чем на фотографиях, что еще больше подчеркивает фирменная, а-ля шлем Дарта Вейдера, трапециевидная решетка радиатора. Внутри — классический плавный лексусовский дизайн, обнимающее водителя в меру жесткое кресло и раздолье для пассажиров сзади, которые могут с комфортом вздремнуть — расстояние между передними и задними сиденьями составляет впечатляющие 962 мм. Объем багажника тоже впечатляет — в бензиновых версиях — 500 литров, в гибридной — 470. Тебе, надеемся, хватит.

Когда едешь по Греции, хочется глазеть по сторонам. А вот в привычных домашних пробках хочется, конечно, развлечь себя музыкой или занудным голосом диктора. И, увы, аудиосистема в такой достойной машине могла бы быть помощнее — звук плосковат. Зато от дороги не отвлекает. Разработчики вообще, похоже, задались целью дать водителю максимально сконцентрироваться на поездке. Например, свет в салоне включается не кнопкой, а датчиком движения — надо лишь провести рукой перед лампочкой. Компьютером надо управлять с тачпада, удобно расположенного рядом с ручкой передач. Поначалу непривычно, но я наловчился уже на второй день езды.

На заснеженных дорогах, ведущих к Олимпу, на летней резине ехать было несколько боязно, но NX отлично себя показал и на вертлявых горных шоссе, и в бездорожье. Последние километров пять до конечной точки нашего маршрута — деревни со скромным названием Парфенон — вела совершенно среднерусская, размытая дождем колея, но, кроме перепачканного кузова, никаких проблем она мне не доставила. NX так же уверенно, как по асфальту, ехал и по этой чавкающей грязище.

НА ЗАСНЕЖЕННЫХ ДОРОГАХ НА ЛЕТНЕЙ РЕЗИНЕ ЕХАТЬ БЫЛО НЕСКОЛЬКО БОЯЗНО, НО NX ОТЛИЧНО СЕБЯ ПОКАЗАЛ И НА ВЕРТЛЯВЫХ ГОРНЫХ ШОССЕ, И В БЕЗДОРОЖЬЕ

На узких улочках массивному кроссоверу и так тесновато, но греки решили все еще немного усложнить, в нескольких местах запарковавшись в два ряда — мол, я на минуточку.

На этот случай у NX есть система камер, транслирующая на экран картинку настолько толковую и разностороннюю, как будто за каждой машиной закреплен свой собственный продвинутый спутник-шпион. Не страшны ни пресловутая параллельная парковка, ни выезд на оживленную трассу из глухого переулка — камера выглядывает вперед, показывая, что тебя ждет на дороге за углом.

А еще создатели NX очень гордятся своим интерактивным сайтом nx.lexus.ru. Вводишь там разные данные о себе — возраст, пол, планы на будущее, а сайт выдает информацию о том, чем же новый кроссовер хорош именно для тебя.

Поиграй, вот только учти, что меньше 1 997 000 рублей эта машина стоить не умеет.

МИСТЕР X

Говорят, что старый друг лучше новых двух. Проверить правдивость этих слов мы доверили Владиславу Рябинину, послав его в Карелию на тест-драйв нового Nissan X-Trail.

Я езжу на последнем (точнее, теперь уже предпоследнем) поколении X-Trail уже три года и никаких проблем не испытываю — все системы функционируют, двигатель урчит, колеса крутятся. Но, похоже, мое счастье не дает коллегам покоя, иначе зачем бы они решили отправить меня на тест нового — улучшенного — поколения X-Trail?

Квадратные формы прошлого X-Trail были брутальны, и многим это нравилось, но теперь он совсем иной: силуэт стал более стремительным и агрессивным, в том числе из-за покатой крыши. Ждет ли успех новую модель, покажет время, но лично мне такой дизайн по душе. Особенно мне нравятся новые фары со светодиодной окантовкой в виде бумеранга.

Получил X-Trail и другие новые фишки. Например, подогрев лобового стекла — нужная вещь в нашем климате: скрести по утрам обледенелую лобовуху — мое самое нелюбимое занятие. Задний диван теперь умеет двигаться вперед-назад, позволяя выбирать между комфортом задних пассажиров и объемом багажника, а задняя дверь научилась открываться без прикосновений к кнопкам — достаточно сделать пасс рукой в области номерного знака.

Как владелец прошлого X-Trial продолжаю отмечать главные новшества. Часть пола багажника, например, теперь вставляется в специальные пазы и превращается в удобную полку. Климат-контроль стал двухзонным, а на экране при парковке можно обозревать машину сверху.

Но есть, конечно, и потери. Из-за упомянутой покатой крыши люк теперь кажется меньше и состоит из двух частей — поменьше отрывающейся и побольше стационарной, а задний диван лишился подогрева.

ЗАДНИЙ ДИВАН ТЕПЕРЬ УМЕЕТ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД-НАЗАД, ПОЗВОЛЯЯ ВЫБИРАТЬ МЕЖДУ КОМФОРТОМ ЗАДНИХ ПАССАЖИРОВ И ОБЪЕМОМ БАГАЖНИКА

В багажнике не стало удобного выдвигающегося ящика, и если сложить задний диван, то пол теперь получается не плоский.

На выбор предлагаются три двигателя. Два проверенных бензиновых объемом 2 и 2,5 литра (144 и 171 л. с. соответственно) и новый дизельный (130 л. с.) — разработанный совместно с Renault. Автомобиль с двухлитровым двигателем можно купить с "механикой" или вариатором, дизель — только с "механикой", а самый мощный 2,5 л — только с вариатором.

Так как у меня 2,5-литровый X-Trail с вариатором, я сфокусировал внимание на похожих бензиновых версиях нового поколения. Могу сказать, что новый по ощущениям стал жестче, но управлять им все равно здорово — никаких неприятных сюрпризов я не получил. На нажатие акселератора машина откликается резво, а в повороты заныривает прогнозируемо, даже если под колесами не асфальт, а лед или снег, как это было на некоторых участках трассы. Автомобиль с двигателем 2 л более задумчив, и каждый обгон приходится готовить заранее, но если ты не привык к агрессивной езде, то такой X-Trail как раз для тебя, да и расход топлива будет радовать.

И о цене. Все нововведения, естественно, увеличили стоимость, хотя и не так сильно, ведь новый X-Trail собирается на заводе под Санкт-Петербургом. Стартуют ценники с отметки 1 149 000 руб.

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Philips SmartPro

Этому роботу не нужна Сара Коннор, он пришел не за ней. Philips SmartPro охотится за пылью. Вооруженный "умной" системой обнаружения Smart Detection System, которая состоит из 22 интеллектуальных датчиков, SmartPro моментально распознает форму пространства и легко пробирается среди всех твоих кабелей, кресел, столов и торшеров, пока его сенсор обнаружения пыли ищет врага. Так как высота пылесоса — всего 6 см, грязь не скроется от него даже под диваном, ну а длинные щетки помогут зачистить углы. Благодаря мощным литий-ионным аккумуляторам продолжать свою охоту Philips SmartPro может до 120 минут. Задай ему план уборки на ближайшие 7 дней, и он будет нести свою вахту в полностью автоматическом режиме. Недоволен работой? Укажи с помощью пульта со световой указкой места, которые нужно обработать еще раз. От 18 990 руб.

■ **philips.ru**

Sony Bravia

С новым процессором обработки изображения X1, поддержкой видео в формате 4K и High Resolution Audio (аудио высокого разрешения) телевизоры Sony Bravia нового поколения и показывают, и "звучат" иначе, причем в случае с топовой моделью X9C все это счастье еще и в тончайшем корпусе — 4,9 мм. Любителям "умных" решений понравится то, что модели серий X83, X85, X93, X94, X9 и S8 работают на ОС Android 5.0. На момент сдачи номера цена неизвестна.

■ **sony.ru**

Acer Aspire Switch 10 E

Этот планшет-трансформер пригодится тем, кто летом не хочет сидеть на месте. Магнитный разъем позволяет мгновенно подключать или отключать клавиатуру. Щелк! И у тебя уже ноутбук. Щелк! И ноутбук превращается в элегантный планшет. Кроме того, есть режим Display для демонстрации презентаций и режим Tent, идеально подходящий для просмотра фильмов в тесном пространстве (например, в самолете). За свой дизайн Switch 10 E получил премию Red Dot Award, и мы бы отдельно отметили то, что на выбор предлагается 6 расцветок с текстурным узором. Вес — 630 граммов, разрешение — 1280 x 800, 4-ядерный чип Intel Atom, две 2-мегапиксельные камеры, Microsoft Windows 8.1, в комплекте карта eMMC на 64 Гб. Время работы на батарее — 12 часов. 19 990 руб.

■ **acer.ru**

LG F1695RDH7

Ты можешь вернуться домой с работы, кинуть одежду в эту стиральную машину и спустя всего час уже снова надеть ее, только уже постиранную и высушенную. Встроенная сушка позволит покончить с традицией развешивания носков и трусов в гостиной, а технологии TrueSteam — сэкономить на кондиционерах для одежды: обработка паром делает вещи свежими без всякой химии. Для разных типов ткани есть 6 различных алгоритмов вращения барабана (6 Motion DD), а для комфортного управления — сенсорный LED-дисплей. На момент сдачи номера цена неизвестна.

■ **lg.ru**

ЧЕМ ДАЛЬШЕ В ES

Lexus ES — это не просто престижный бизнес-седан, но еще и отличное средство для снятия стресса. Вот 6 доказательств.

Все, свободен!

Lexus ES обладает настолько просторным салоном, что в нем ты можешь спокойно подвозить друзей-баскетболистов или подруг-супермоделей: места на заднем диване столько, что можно вытянуть ноги или закинуть ногу на ногу и читать этот журнал, ни во что не упираясь и ни в чем себя не ограничивая.

Из Японии с любовью

Представь себе пространство, в котором все натуральное: от кожи до вставок из темно-коричневого клена. В Lexus ES каждая мелочь сделана такой, как любят мужчины, причем, так как это японская машина, можно не сомневаться в качестве и быть уверенным— все это прослужит очень долго.

Техника будущего

Ты можешь спокойно расслабиться в комфортном внутреннем мире Lexus ES, ведь ты всегда уверен: ничего страшного в дороге с тобой не случится. Твой ES предупредит тебя о смене полосы движения, если ты будешь слишком увлечен беседой с прекрасной спутницей, переключит за тебя дальний свет фар на ближний, а система мониторинга "слепых зон" и система помощи при выезде с парковки задним ходом в нужный момент заботливо предупредят о соседях по потоку. Создается впечатление, что этот автомобиль настолько умен, что вот-вот получит Нобелевскую премию!

Управляй и властвуй

Lexus ES не только наполнен самой современной электроникой, но еще и оснащен продуманной системой управления. В этом автомобиле пользоваться мультимедийной системой не сложнее, чем современным компьютером или планшетом. Не уступает бортовой компьютер ES обычным собратьям и в том, что касается совместимости: тут есть порт USB, а контент со смартфона можно просматривать прямо на 8-дюймовом экране автомобиля.

5:1 в твою пользу

Не каждый дом может похвастать таким оснащением, как Lexus ES: 15 динамиков аудиосистемы премиум-класса Mark Levinson звучат настолько чисто, что заставят даже директора Большого театра завидовать твоей акустике.

Чисто дышим

Не важно, любишь ли ты погорячее или похолоднее, — в любом случае в Lexus ES воздух вокруг тебя будет очищен с помощью технологии Nanoe. Система выпускает в салон частицы, которые увлажняют кожу и волосы. Не знаем, насколько это важно для тебя самого, но твоей девушке точно понравится.

ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ

Eau Sauvage стал первым мужским ароматом, созданным Домом Dior в далеком 1966 году. Он сразу произвел революцию — впервые в аромате для мужчин сдержанно, но настойчиво прозвучали цветочные ноты. Представлять новинку публике был выбран французский актер Ален Делон. За эти годы аромат приобрел статус классики. И вот, встречай: новая древесная, свежая и пряная версия аромата — Eau Sauvage Cologne.

Франсуа Демаши, парфюмер и создатель нового аромата, постарался сохранить мнимую простоту композиции и, по его словам, сыграл на пропорциях, использовав одни компоненты в сверхдозировке и уменьшив содержание других.

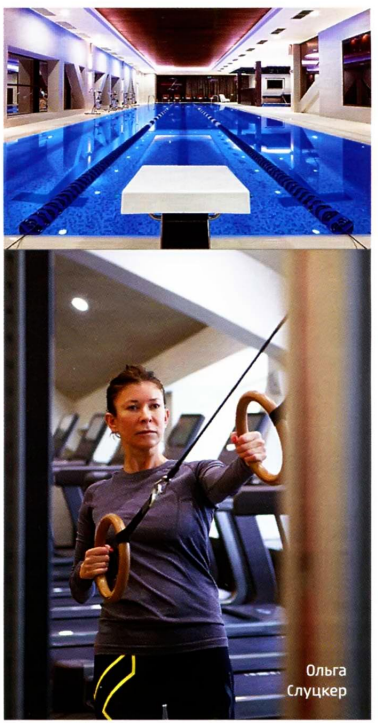
Аромат сохраняет свою бодрящую цитрусовую ноту, в которую включен новый ингредиент — мандарин. Как никогда выразительна знаковая молекула Eau Sauvage — гедион — в новой более цветочной и современной версии. Пряная перечная и яркая анисовая ноты играют новыми гранями, сочетаясь с теплой нотой гальбанума. Все это заключено во флакон, дизайн которого с момента создания до сегодняшних дней полностью сохранил оригинальные формы. Его придумал в 1966 году Пьер Динан, один из самых известных стеклодувов парфюмерной индустрии. Металлическая чешуйчатая крышка, напоминающая наперсток Кристиана Диора, стала более строгой и элегантной. Неотразимый Ален Делон вновь улыбается нам с рекламных плакатов.

СИНЬОР РОБИНЗОН

Захотел исследовать морские глубины или прогуляться на яхте, заняться рафтингом или экотуризмом, познакомиться с городами, где каждый дом является памятником архитектуры, — собирайся в Хорватию. Яхтсмены давно облюбовали Адриатическое побережье Хорватии — самое изрезанное в Средиземноморье. Во время круиза или прогулки на яхте можно причалить к одному из старых маяков на одном из островов, которых в хорватской Адриатике насчитывается больше тысячи. Маяки, построенные с 1818 по 1880 год, в наше время стали гостеприимными хозяевами для тех, кто желает устроить себе особый, ни на что не похожий отдых. Здесь можно купаться в чистейшем море и загорать, наслаждаясь терпкими запахами кустарников, или целый день ловить рыбу.

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Заботиться о собственном здоровье и физической форме — хорошо. И это хорошо знает компания Jaguar Land Rover Россия, которая в апреле этого года провела "День здорового образа жизни". Программа стартовала в Jaguar Land Rover Boutique, где гостям было предложено начать свой день с фитнес-завтрака. Затем на внедорожниках Range Rover все отправились в фитнес-клуб World Class в Жуковке. Клуб оснащен передовым оборудованием для создания идеальной формы и проверки здоровья. В этот день гости смогли выбрать одну из трех программ: антигравитационная йога, пилатес и круговая тренировка. Тренировку для участников мероприятия провела Ольга Слуцкер, президент сети фитнес-клубов World Class и амбассадор бренда Land Rover.


Ольга Слуцкер

ВСЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ

К своему 110-летнему юбилею часовая марка Oris сделала подарок всем поклонникам — в сентябре на первом этаже торгового центра "Атриум" в Москве открыл двери первый в России монобутик Oris. Ленточку торжественно перерезал вице-президент компании Oris Рольф Штудер и гендиректор представительства Oris в России Павел Ларин. В честь открытия состоялся праздничный вечер с прекрасной классической музыкой, а каждый гость получил в подарок шоколадные часы — точную копию модели Oris Big Crown ProPilot Altimeter.

ПУТЕШЕСТВУЙ С КОМФОРТОМ

20 марта 2015 года в Москве состоялась презентация нового поколения минивэна бизнес-класса Toyota Alphard. Благодаря своим габаритам Toyota Alphard вмещает в себя шесть человек, и все они размещаются максимально комфортно: для каждого предусмотрен подстаканник, отсек для смартфона, очечник и индивидуальный столик. Кроме того, для переднего пассажира и пассажиров второго ряда предлагаются капитанские кресла OTTOMAN с широким спектром электрорегулировок, площадкой для отдыха ног, вентиляцией и подогревом. При необходимости сиденья третьего ряда складываются, превращая салон в четырехместный. Японцы поработали над увеличением жесткости кузова минивэна, улучшили шумо- и виброизоляцию. В стартовой комплектации "Престиж" (2 998 000 рублей) в оснащение нового Alphard входит зимний пакет, включающий обогрев передних сидений, руля и лобового стекла.

ВСЕ ТЕБЕ ЗАКАЖУ

В начале марта в ГУМе открылся первый в России бутик итальянского обувного бренда Rocco P. Он удачно расположился на втором этаже первой линии и смотрит на знаменитый фонтан. В магазине большой выбор и мужской, и женской обуви. Если что-то в ассортименте не устроит, то можно будет приобрести себе пару "под заказ" в любом цвете и размере из специальной линии Can feel your heartbeat .

ЗВЕЗДЫ НЕ ВРУТ

Американский бренд Superdry ключевой моделью своей коллекции считает футболку Osaka 6, созданную дизайнером и основателем бренда Джеймсом Холдером. Это одна из самых простых моделей и в то же время одна из самых успешных. Первым в ней стал появляться на публике Дэвид Бекхэм, а позже были замечены Леонардо Ди Каприо, Гвен Стефани, Кейт Уинслет и прочие звездные модники. Делай выводы.

КЛУБНИЧНАЯ ПОЛЯНА

Новые плавательные шорты марки Vilebrequin сразу притянут на пляже все взгляды — на ярко-красном фоне заботливо "разложены" ягоды. Но не только клубничкой примечательны эти шорты: в них есть специальные отверстия чтобы не образовывался "воздушный баллон" при погружении в воду, двойной шнурок, который не растягивается при завязывании, и самая главная разработка Vilebrequin — ткань, способная высохнуть на солнце всего за три минуты.

ЛЯГ ОТДОХНИ

Как набраться сил после изнурительного трудового дня? Всего 15 минут массажа с экологичным ковриком Pranamat, и ты почувствуешь себя расслабленным и отдохнувшим. Когда ты лежишь на нем, массажные элементы особой формы массируют спину, снимая напряжение и усталость. Этот массажер удобно брать в путешествия или спортзал, использовать и на работе, и дома.

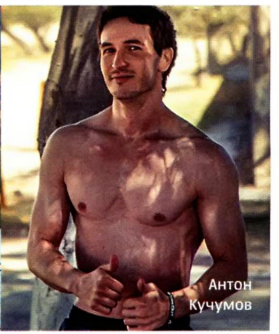
ТЫ СЛЕДУЮЩИЙ

Вечный вопрос "Кто сильнее?" занимает время от времени каждого: каратист или боксер? Байкер или скалолаз? Много есть у мужчин важных вопросов.

Ответы на загадки спортивной природы взялся дать парфюмерный бренд Paco Rabanne. На подходе вот уже третий сезон их реалити-шоу Invictus Award, суть которого в том, что десятка спортсменов из разных стран сражаются друг с другом, выполняя упражнения — от сложных до невыполнимых. На этот раз — в адском пекле Мексики. Каждый из бойцов представляет отдельный вид спорта — от триатлона до прыжков с парашютом. Выполнение любого задания — это один из четырнадцати эпизодов сезона реалити-шоу, следить за которым зрители смогут на сайте www.pacorabanne.com/invictus, начиная с 1 июня. Участники отбирались по многим критериям, главные из которых — успех в своем виде спорта и идеи по его развитию. В частности, из России в Мексику отправился Антон Кучумов, идеолог воркаута в России (его программа именуется "WorkOut: фитнес городских улиц"). Организаторов проекта Invictus Award заинтересовал план Антона по использованию призового фонда победителя. Кучумов убедил жюри в том, что 50 000 евро пойдут на развитие площадок для воркаута в студенческих городках.

Самое важное в сюжете: победителя определяет не только жюри, но и зрительские голоса. Не факт, что победит тот герой, который будет первым в общем зачете. Велика вероятность, что лидером станет любимец публики, тут уж решать тебе. Заходи на сайт, смотри видеоролики (уже сейчас там выложены видео из предыдущих сезонов) и голосуй за любимца. Возможно, им станет и Кучумов, а может, и нет.

Главное пожелание, конечно, в том, чтобы твоя активность не заканчивалась на голосовании, а ты сам выбрал спорт по душе и добился в нем успехов. Ведь лиха беда начало — впереди новые сезоны Invictus Award, и отправиться в жаркие страны испытать, из чего сделан, сможешь уже именно ты. Дерзай!



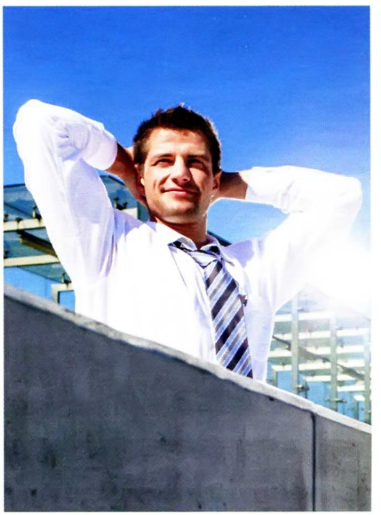
Антон Кучумов

ДАЛИ БОЙ

17 апреля в Москве в УСЗ "Дружба" состоялся турнир по смешанным единоборствам АСВ 16, который запомнился фанатам мощными нокаутами и мастерски исполненными болевыми и удушающими приемами. Всего на турнире состоялось 11 поединков, 10 из которых прошли в рамках Гран-при Лиги смешанных единоборств (АСВ) в наилегчайшем, полусреднем и среднем весе. Главное событие вечера — бой между Сергеем Хандожко и бойцом из Белоруссии Сергеем Фалеем — был остановлен из-за травмы плеча у Фалея, и победу присудили Хандожко.

ВЫХОД В ГОРОД

На уютных улицах и площадях комплекса "Outlet Village Белая Дача" в Москве, построенного в виде европейского городка, расположились около 80 магазинов известных брендов. Этой весной к ним присоединился магазин американского бренда Calvin Klein. В нем представлены мужская и женская линии. Теперь ты знаешь, куда отправиться с подругой в ближайшие выходные.

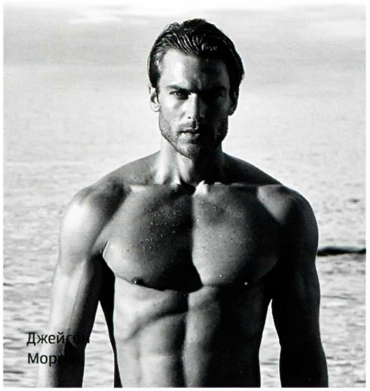


СУХОЙ ЗАКОН

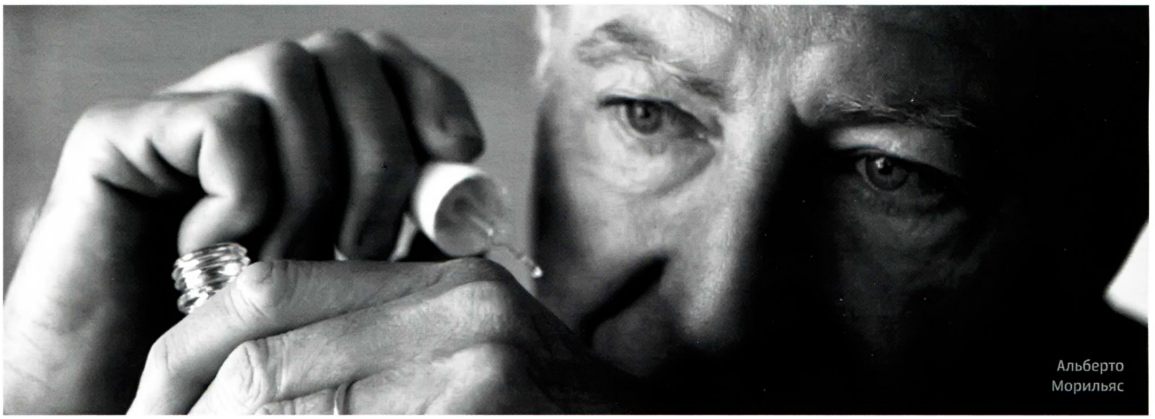
Летом у некоторых представителей сильного пола особенно остро встает вопрос, как справиться с потом и неприятным запахом в области подмышек. Как быть, если ты уже измучился от повышенной потливости и постоянно попадаешь из-за этого в неловкие ситуации? За советом мы обратились к специалисту — Алексею Котелевицу, к.м.н., главному врачу клиники "Клазко": "Для начала — базовый совет: не пренебрегай гигиеной подмышек, утром и вечером мой их с мылом (а не просто ополаскивай водичкой) и сразу после душа наноси дезодорант. И, пожалуйста, на намазывай им немытого себя — на первых порах ты скроешь запах пота, но надолго отдушки не хватит, и ты скоро начнешь повонивать пуще прежнего. Если дело совсем плохо, и даже несмотря на любовь к водным процедурам и чистому белью, ты все равно не можешь справиться с проблемой, есть два способа решить ее с помощью медицины. Первый — щадящий, но требующий периодического повторения — это инъекции ботокса в область подмышечных впадин. Второй — более кардинальный — процедура хирургического лечения гипергидроза — удаление потовых желез. Эта манипуляция занимает около 40 минут и проводится под местной анестезией. Только учти, реабилитационный период после нее обычно занимает от 3 до 7 дней, во время которых на стоит заниматься спортом и прочей активной деятельностью. Так что если ты отважишься на этот шаг, тщательно спланируй время и внимательно отнесись ко всем рекомендациям врача".

ВОДНАЯ СТИХИЯ

Итальянский дом Giorgio Armani открывает в коллекции ароматов Acqua di Gio новую главу — Profumo. Ничего удивительного в том, что автором новинки стал создатель оригинального Acqua di Gio и его более легкой версии Essenza Альберто Морильяс. Работая над Acqua di Gio Profumo, парфюмер, по его словам, вдохновлялся стихией океана и величественными вулканическими скалами — теми моментами, когда на раскаленные камни набегает острый гребень волны. Новую древесно-акватическую композицию заключили в лаконичный флакон, похожий на отполированную волнами черную скалу. Начальный аккорд накатывает пряной свежестью нот бергамота и элеми, которые, сливаясь с согревающими нотами герани, шалфея и розмарина, со временем угасают и растворяются в тягучей глубине благоухания пачули и ладана. Представляет аромат поклонникам Джейсон Морган, ведущая модель дома Giorgio Armani.



Джейсон Морган



Альберто Морильяс

Rocco P.

Aldo ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; Мега-Белая Дача, Мега-Теплый Стан; Спб, ТРЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А

Asos asos.com

Barbour м-н Brandshop, Петровский бул., 21, т.: (495) 544-5770; Podium Market, галерея "Москва", ул. Охотный Ряд, 2

Belmondo сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", Мытищи, ул. Мира, стр. 51

Calvin Klein Jeans ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4

Clarks ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211

Columbia сеть м-нов "Спортмастер": Смоленская пл., 6, стр. 1; sportmaster.ru

D'S Damat ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Daniel Hechter сеть универмагов ХЦ: ТК "Золотой Вавилон Ростокино", пр-т Мира, 211, корп. 2, т.: (495) 665-1246; ТРЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 660 6223

Desigual ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; МЕГА-Белая Дача

Dirk Bikkembergs ТЦ "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3

Ecco ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская. 6, корп. 1; ул. Новый Арбат, 28; ул. Б. Якиманка, 52; ТЦ "Гагаринский", ул. Вавилова, 3; ТЦ "Варшавский", Варшавское ш., 87Б; ТЦ "Дружба", ул. Новослободская, 4; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62

Eduard Dressler "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД

Fabi ул. Тверская, 6; ГУМ, Красная пл., 3; бутики No One: Кутузовский пр-т, 26; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4

Falke ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТК "Ереван Плаза", ул. Б. Тульская, 13

Gant ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 777-2392; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 3, т.: (495) 229-2603; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2

Gant (обувь) сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", Мытищи, ул. Мира, стр. 51

H&M ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 626-5588; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 933-5517; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская, 6, корп. 1

Happy Socks сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", Мытищи, ул. Мира, стр. 51

Henry Cotton's м-н Roy Robson, Маросейка, 10/1

Hilfiger Denim (обувь) сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211

Le coq sportif ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 627-3854; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, уровень 2, т.: (495) 737 8339; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 258-5443

Lee ТК "Ереван Плаза", ул. Б. Тульская, 13; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211

Lee Cooper ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; МЕГА-Белая Дача; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А

Levi's ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 725-4164; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2

Loake originalshoes.ru

Marc O'Polo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243; ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А

Marc O'Polo (обувь) сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", Мытищи, ул. Мира, стр. 51

Marina Yachting галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 589-2798

Mexx ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6582; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Капитолий Марьина Роща", ул. Шереметьевская, 60 А; ТЦ "Рио", Дмитровское ш., 163 А; ТЦ "Калейдоскоп", ул. Сходненская, 56

Philipp Plein ул. Никольская, 10

Premiata ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1

Rocco P. ГУМ, Красная пл., 3; бутики No One: Кутузовский пр-т, 26; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4

Sperry Top-Sider сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211

Springfield ТЦ "Капитолий", Каширское ш., 61/2; ТЦ "Ашан-Мытищи", Осташковское ш., 1; МЕГА Белая Дача, 1-й Покровский пр-т, Котельники, 5; ТРЦ "Речной", ул. Фестивальная, 2Б

Strellson МЕГА Теплый Стан; МЕГА Белая Дача; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 968-5345; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211, т.: (495) 968-5341; ТЦ "Авиапарк", ул. Авиаконструктора Микояна, 10, т.: (495) 730-5125; Outlet Village Белая Дача, Котельники, Новорязанское ш., 8

Timberland ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211

Tom Tailor ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Капитолий Каширский", Каширское ш., 61/2; tom-tailor-online.ru

Tommy Hilfiger ул. Кузнецкий Мост, 7. т.: (495) 221-7366; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; Мега-Белая Дача, Мега-Теплый Стан, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; Спб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а, т.: (812) 448-2279

Topman ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4

ПЕТР ПЕРВЫЙ

В июне мы празднуем день рождения первого императора всероссийского — Петра Алексеевича из дома Романовых. Мы приводим основные плюсы и минусы его правления, а ты уж сам реши, был ли этот великий человек хорошим.

ПОВЕЛЕВАЕТ И ВЛАСТВУЕТ

Родился 09.06.1672 года в Москве. 11-й государь, царь и великий князь всея Руси (коронован 5 июля 1682 года). Первый император всероссийский (принял титул 2 ноября 1721 года). Умер в 52 года в Санкт-Петербурге.

ПЛЮСЫ

ОСНОВАЛ САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Все ради того, чтобы ты мог, прогулявшись белыми ночами, зайти на чай к той блондинке, с которой познакомился днем в Эрмитаже. Благодаря Петру I у нас теперь есть этот город — самый северный мегаполис в мире (в Питере живет уже около пяти миллионов человек). Именинник с энтузиазмом занимался градостроительством, и в одном из его поселений наверняка сейчас живет кто-то из твоих знакомых — например, в Екатеринбурге, Таганроге, Липецке, Нижнем Тагиле, Сестрорецке и Петрозаводске.

ОТКРЫЛ РОССИИ ЕВРОПУ

Петр пригласил иностранных ученых (в 1725 году из 17 профессоров только что созданной Академии наук было 11 иностранцев) и ремесленников — они ставили на крыло науку и промышленность России. Ну а еще Петр привез луковицы тюльпанов из Голландии, ввел европейскую моду в русский обиход. Масштаб нововведений заметен по одному факту: за период правления Петра в русский язык вошло 4 с половиной тысячи новых слов.

УЧИЛ И ПРОСВЕЩАЛ

Именно Петр начал создавать в России продуманную систему образования. От начальных цифирных школ (действовали с 1701 года, там детей обучали грамоте и арифметике) до Санкт-Петербургской Академии наук (подписал указ об основании в 1724-м). А еще за те годы, пока правил Петр, типографии напечатали 1312 книг — это вдвое больше, чем за всю прошлую историю России. Ну и с 1703 года по указу Петра напечатали первую газету — "Ведомости", родоначальника всей сегодняшней российской прессы.

РАЗВИВАЛ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ

При Петре по всей России была предпринята геологоразведка рудных богатств, причем право на такую разведку имел любой — при условии выплат в бюджет. До смерти императора только на Урале успели построить три десятка горных и оружейных заводов: сегодня Урал по-прежнему — крупнейший промышленный центр страны. Петровские мануфактуры также производили ткани, стекла, порох и еще десятки видов продукции.

МИНУСЫ

БЫЛ ЖЕСТОК

Петр I претворял в жизнь свои грандиозные планы, не слишком считаясь с чужими жизнями. Только на строительстве Петербурга, с 1703 по 1717 год, от болезней и увечий, по разным данным, погибло от 15 до 30 тысяч человек. За участие в бунте 1698 года по приказу Петра было казнено около 2000 стрельцов, причем пятерым из них Петр сам отрубил голову. Старшего сына Алексея по его приказу убили в тюрьме при неясных обстоятельствах. Приятный человек, не так ли?

ОТКРЫЛ РОССИИ ЕВРОПУ

Новые порядки Петр вводил ультимативно: запретил мужчинам и женщинам надевать традиционно русские одежды, штрафовал за ношение бороды. Со времен Петра отечественная элита перестала говорить на русском языке (занятный пример: декабрист Михаил Бестужев-Рюмин начал учить русский уже только в Петропавловской крепости). Чем закончилась для этой "элиты" столь глубокая оторванность от своей страны в 1917 году, ты наверняка в курсе.

ЛЮДИ СТАЛИ ЖИТЬ ХУЖЕ

Император вводил новые налоги, чтобы найти деньги на реформы, стройки и войны. Люди платили за рыбную ловлю, за дубовые гробы (считалось, что это предмет роскоши), пчелиные ульи или баню. Крестьяне с царствования Петра I стали разделяться на крепостных (помещичьих), монастырских и государственных; все три разряда были записаны в ревизские сказки и обложены подушной податью. То есть была окончательно оформлена крепостная зависимость большей части населения страны.

НАРУШИЛ ПЕРЕДАЧУ ВЛАСТИ

В 1722 году издал Указ о престолонаследии, который отменял обычай передавать престол наследникам по мужской линии. Теперь правитель мог сам назначить преемника. Петр I умрет через три года, но так и не успеет сообщить имя наследника. В результате отечественные государственные деятели потратили еще 75 лет на борьбу за престол и дворцовые перевороты, пока Павел I не отменил указ Петра (произошло это в 1797 году).